

Ares Bruno

Alexander Voger

A woman with long dark hair is shown from the chest down to the thighs. She is wearing a grey tank top over a black bra and black lace shorts. She is posing with one hand near her face and the other near her waist. The background is a solid grey color.

SEDUÇÃO PRÁTICA

O Guia Prático para a Sedução



Índice

A metodologia do Livro	4
Capítulo 1 – Crenças e Jogo Interno	7
Capítulo 2 - Subcomicações: O Poder das nuances da comunicação.....	31
Capítulo 3 - As fases do jogo da sedução.....	88
Capítulo 4 - Estilo	111
Capítulo 5 - As Origens da Ansiedade e da Pressão Social	156
Capítulo 6 - Filtros e amplificadores, e persuasão	198
Capítulo 7 - Ecossistema gerador de mulheres	221
Capítulo 8 - Sociabilização e Aquecimento Social	237
Capítulo 9 - Controle emocional	247
Capítulo 10 – A abordagem planejada	267
Capítulo 11 - As maneiras de gerar atração	281
Capítulo 12 - Temperatura Emocional	300
Capítulo 13 - Transicionado pelas etapas do Método ..	306
Capítulo 14 - Tocando uma mulher durante o processo de atração	316
Capítulo 15 - Elogie, mas da maneira correta	323
Leitura Fria.....	325
Capítulo 16 - Conforto Confiança e Conexão	332
Capítulo 17 - O poder da sua realidade	351
Capítulo 18 - Como falar com uma mulher ao telefone	384
Capítulo 19 - Interagindo com grupos mistos	394

Capítulo 20 - Seja a festa e seduza	403
Capítulo 21 - Uma nova perspectiva quem é você. E a celebração do novo "eu "	423

A metodologia do Livro

Esse livro é diferente dos livros convencionais que você já leu, isso porque ele foi desenvolvido em cima de uma estrutura chamada “missões”. Essa estrutura visa te fornecer um aprendizado de fácil aplicação, dessa forma evitando que você se foque apenas na teoria, esse livro é muito mais um curso do que um livro de teoria “engessada”. Neste curso a metodologia e a sequência de atividades e seu cumprimento em campo são essenciais pois é a prática que leva ao aprendizado.

Assim, este livro funciona muito mais como um Workshop Virtual daí o porque de ser desenvolvido para facilitar a execução de objetivos práticos pré-definidos, e para tanto usamos os recursos disponíveis (textos, vídeos, podcasts, questionários, tarefas, etc...) conforme a necessidade de contribuição para o seu aprendizado.

Assim sendo, o conhecimento aqui adquirido deve ser praticado com o auxílio do conteúdo dos DVDs 1 e 2 do curso Tornado Social

Entenda que esse livro foi dividido em módulos/temas e cada tema abordará um aspecto teórico e com viés prático do chamado “Jogo da Sedução”.

Outro aspecto importante é que a sequência da leitura é fundamental para o aprendizado. **Não pule, ou adiante nada. Mesmo que você já conheça algo sobre o assunto, não pule.**

Não avance nenhum tema sem ter esgotado os anteriores, e particularmente faça todos os exercícios práticos, atividades de campo e exercícios solicitados. Eles são fundamentais para o treinamento.

Se tiver dúvidas, não hesite em contatar os criadores do curso via telefone.

A mente Associativa:

É de extrema importância que você entenda e jamais esqueça que: **Aprendemos por associação.**

Sempre que você ligar ou associar um conhecimento à alguma coisa, seja uma emoção, cor, imagem. A sua mente toma esse conhecimento de uma maneira mais profunda em múltiplas áreas do cérebro.

Hoje estava conversando com um aluno sobre esse assunto e ele me disse "Estou exatamente associando bem melhor e compreendendo os livros que leio, pois estou fazendo anotações de tópicos e pontos que julgo serem importantes. Antes apenas lembrava se o livro era bom ou ruim. Hoje sei detalhes do que costumo ler."

Em seguida expliquei para ele o porquê de pedir, desde seu primeiro curso, que sempre anotasse sua evolução e mantivesse anotações sobre todo conhecimento que quisesse acumular.

Dessa forma, associando o que aprende aqui com seu resumo e seu bloco de anotações por tópicos, você internalizará rapidamente os conceitos e irá obter máxima absorção do material.

Pegue agora seu bloco de notas, faça isso antes de começar a ler o conteúdo técnico deste livro, pois o que está em jogo é seu aprendizado e obviamente seus resultados e sucesso.

Vamos começar...

Crenças e Jogo Interno

Crenças:

Não tem como fugir disso, seu filtro de realidade será suas Crenças. Se você é do tipo que acredita que isso é meio “auto-ajuda” demais para seu gosto, surpresa amigo... isso também é uma crença, e uma crença LIMITANTE diga-se de passagem. Dito isso é hora de repaginar suas crenças, pois acredite ou não essas crenças irão moldar sua realidade e seus resultados pelos próximos anos e se você continuar com as mesmas crenças sua vida já esta definida sendo que pode tirar muito mais proveito e sucesso da vida.

A partir de agora você está em contato com a soma de um aprendizado que foi lapidado em teoria e prática por vários e vários anos e por vários homens ao redor do mundo. A soma desse conhecimento será passada para você em forma de lições teóricas e práticas e tudo que você ler aqui ou que tenha de fazer já foi amplamente testado nas centenas de alunos que já atendemos. Esse modelo é o caminho mais curto para um novo estilo de vida e essa nova rede de valores levará sua vida para altos níveis de excelência e satisfação pessoal.

Escolhendo Novas Crenças:

Afirmações é algo eu recomendo usar para ambos; controle de estado e a mudança a longo prazo. As afirmações são declarações positivas feitas sobre você mesmo que atua em sua mente subconsciente e de alto poder, o poder de afirmações positivas é como construir uma casa, a cada tijolo colocado você fica mais próximo do resultado, e nas afirmações a cada REPETIÇÃO você fica mais perto do objetivo final, ou seja, uma nova crença fortalecedora substituindo a anterior crença limitante. Com o tempo essas afirmações afetam nossa auto-imagem, confiança e crenças. Você pode testar a eficácia das afirmações escrevendo a uma lista de todas as coisas o como sobre você mesmo em um lado de um pedaço de papel e todas as coisas que você não gosta sobre você mesmo no outro lado. Observe como seu humor é afetado diferentemente quando olha cada lado do papel. Escreva e usando afirmações positivas, você está neutralizando a influência geralmente negativa de outras pessoas, o meio social e da sociedade no geral tenha em seu amor-próprio em alta.

Alguns livros sugerem que você leia afirmações em voz alta na frente de um espelho duas vezes por dia. Acho que você não precisar ir tão longe. Você pode mantê-las em seu caderno de anotações e lê-las antes você ir a um encontro ou em outro momento onde lhe seja mais conveniente estar em um estado positivo. Você pode igualmente gravar as suas afirmações em um MP3 e

escutar repetidamente por horas. Essa seria uma maneira poderosa de ter elas profundamente no seu subconsciente. É importante seguir estas regras ao escrever suas afirmações. Se não, elas não serão tão eficazes:

1. Uma afirmação positiva redigida no presente tempo - “eu sou amigável.” Não “eu serei amigável.”
2. Nenhum uso de palavras negativas - “eu não sou o idiota” deve ser usar “eu sou inteligente.” “Eu não sou rejeitado” deve ser substituída por “todas as mulheres me amam.” Lembre-se que seu subconsciente não compreende negativos, isso é porque se você usa geralmente frases tais como “não muito bom” em vez do “ruim”, você se sente mais leve. O exemplo clássico de PNL (programação neurolinguística) é dizer para alguém pensar qualquer coisa menos em um elefante cor-de-rosa, (observe que nem existe elefante de tal cor) você e quem escutar isso apenas não pensa em um elefante, mas pinta esse elefante de cor-de-rosa. Você tem todo o pensamento criando um elefante cor-de-rosa, assim dizendo “eu não sou um perdedor que é rejeitado e todos me odeiam” é tão ruim quanto dizer “EU SOU um perdedor e todos me rejeitam.”
3. As afirmações devem são baseadas em como você pinta sua auto-imagem. A pessoa que você gostaria de ser. Você no seu melhor.

4. Deve fazer-lhe ter a sensação de algo positivo quando você falar. Se não faz, mude a linguagem usada ou refaça. Você pode escrever afirmações com indicações e em forma de um parágrafo. Estão abaixo algumas afirmações. Entretanto, faça a suas relativas a você. Quando as afirmações são ditas formam um reino de possibilidades, mas você acreditando, seu subconsciente ajudará a torná-las realidade. Escreva agora algumas afirmações do alto nível e acredite que se tornarão todas verdadeiras.

Exemplos:

- Eu sou amigável
- Eu amo me divertir
- Eu sou elegante
- Eu sou interessante
- Eu sou inteligente
- Eu sou um líder
- Eu sou desafiador
- Eu sou um sucesso em tudo que eu faço

- Eu posso atrair toda a mulher que eu quiser
- Eu sei meu propósito
- Eu estou confiante sobre quem eu sou
- Eu sou um homem atraente
- Eu tenho uma realidade poderosa
- Eu sou gente fina, calmo, selecionado
- Meu mundo e minha vida são atraentes e interessantes.
- As pessoas gostam de mim, elas querem me conhecer.
- Eu estou muito interessado em outras pessoas
- Eu escolho e moldo minha vida como quero e o mundo é meu campo de possibilidades.
- Eu posso conhecer pessoas divertidas, positivas e interessantes sempre que quero.

Como evoluir no jogo da sedução

A primeira coisa que você deve fazer quem quer tenha sucesso nesta área é usar um caderno de notas.

Faça isso agora. Levante e pegue um caderno de anotações, um arquivo digital não têm o mesmo efeito, pois SE VOCÊ PODE PEGAR é mais real. Já um documento na tela do computador você não pega, é como algo meio distante da realidade. Torne real agora, pegue um caderno, se insistir em escrever na tela do computador, saiba que a letra não é de seu punho e isso joga uma mensagem diferente em seu inconsciente, agora vá, pegue algo para anotar.

No caderno você irá anotar várias coisas e, se usadas corretamente, permitirão que você se sinta bem consigo mesmo, tenha uma compreensão clara do que você está fazendo-o e o mantêm motivado e positivo.

Inicie agora as seguintes seções:

1. Afirmações.
2. Notas concisas de tudo que você aprende na suas interações – a partir de produtos, a partir de outras pessoas e a partir de suas próprias realizações. Mantenha estas concisas. Se você não pode listar o conhecimento que você tem em 6 linhas então você precisa trabalhar essa habilidade.
3. Uma lista de coisas que você quer tentar no campo quando você sair - abridores, rotinas, o que quer que seja.
4. Uma avaliação de suas interações, o que foi bem, o que foi mal e o que você deve fazer da próxima vez para ser melhor. Mesmo se você conseguiu o

resultado esperado, você poderia ter provavelmente feito mais rapidamente. É possível finalizar conseguir mulheres ao acertar 30%. Analisar suas interações será uma grande maneira de melhorar rapidamente. **ESSA É A CHAVE DO SEU SUCESSO DEIXAR DE FAZER ESSA SESSÃO IRÁ TE LIMITAR POR MESES.** Alguns caras sempre nos disseram em cursos:

“ Mas e se eu entrar em uma comunidade e trocar informações com outros caras?”

Nossa resposta para isso é:

“Você precisa do foco para melhorar suas habilidades sociais e com o material que você têm já será capaz de fazer isso, ao buscar **APROVAÇÃO** em Relatos de Campo escritos para avaliação de caras que você nem sabe quem são, duas coisas podem acontecer, primeira é você fantasiar algumas partes para obter **VALIDAÇÃO** de EGO dos feedbacks que obtiver, assim sua evolução fica prejudicada, e segundo é que nem sempre têm feedbacks de qualidade, ou seja, você pode ter feedbacks ao seu Relato de Campo de um garoto de 9 anos que nunca teve nenhuma experiência e até mesmo de caras mais velhos que não vão à campo.

Se tratando de feedback, você saberá melhor que ninguém seus pontos fracos e fortes. Notamos que até mesmo um amigo ou parceiro de jogo te limita em

algumas vezes, pois ele não pensa nem sente como você e pode virar mais um tropeço que um avanço no seu caminho do sucesso em se tornar um sedutor.

Trabalhe a sua independência, e avalie-se sendo claro e honesto consigo mesmo.

Resuma cada interação em duas linhas, onde acertou, onde errou e onde poderia ser melhor. Crie suas siglas e estilo pessoal para facilitar.

Aprender a andar por suas próprias pernas e não pedir validação de terceiros deve ser trabalhado desde agora. Você pode se perguntar: Isso é o mais fácil? Resposta: Não. Mas lhe asseguramos que é o que FUNCIONA.”

1. Um resumo mês a mês do seu progresso.
Exemplo: Janeiro: Completei o curso Tornado Social, consegui 10 números de telefone, um encontro, fiz 20 aproximações por semana.
Fevereiro: Consegui chegar ao sexo na mesma noite pela primeira vez fazendo uma abordagem em uma desconhecida começando do zero, tive 4 encontros, etc.

Seu resumo deve ser curto, e não é como um diário, ele é apenas um registro rápido das interações. O que isto faz é permitir que você olhe para trás e ter uma boa sensação sobre o progresso que você está fazendo. Como qualquer coisa, você terá contratempos no dia a dia. Você poderá

ser capaz de se recuperar destes recuos se você pode ter uma base de padrão de progresso mês-a-mês. Igualmente ajuda porque força-o a julgar seu próprio progresso em vez do de outra pessoa. Você pode sempre encontrar alguém com mais mulheres, mais dinheiro, mais posses, mas, contanto que você se julgue por si mesmo e por seu progresso você estará satisfeito. Manter um registro disso significa que você não esquecerá de onde você veio e você pode ficar orgulhoso de si mesmo cada vez que você olhar para trás.

Folha com Resumo do que Usar em Campo

Nos primeiros dias, ajudará, se você levar o resumo de todo o material que você sabe. Você pode até mesmo consultar quando você for ao banheiro e então voltar com uma idéia do que você precisa de fazer.

Um exemplo:

1. Minhas afirmações (para o State).(Estado Mental)
2. Uma lista de abridores.
3. Demonstrações do valor mais elevado e histórias
4. Frases de humor e atração
5. Rotinas de sedução

Você fez o que foi pedido, se não fez, tire alguns minutos e faça, garanto que valerá a pena.

O Jogo ocorre lá fora

O jogo não é jogado no computador nem pela internet.
Não é jogado em um livro.

O jogo é jogado no mundo real , com pessoas de verdade e situações reais . Somente com pratica em campo conseguimos desenvolver intuição e habilidade.

Com o tempo, esses métodos se tornam habituais. Uma vez que esses métodos tenham sido interiorizados, no decorrer de algumas semanas de prática disciplinada, é realmente mais fácil prosseguir com eles do que parar. Você fará as coisas certas naturalmente.

O Poder das Crenças

Crenças fortes definem as bases para uma boa mentalidade.

Você não pode controlar eventos. Em vez disso, você pode sempre controlar o que as coisas significam. Se o trânsito fica totalmente parado. Você xinga e se estressa? Ou age diferente? Um dia desses voltando das gravações do vídeos do curso, o trânsito estava terrível, eu não fiquei xingando ou buzinando, simplesmente sintonizei um estação de rádio que estava tendo uma eleição da pior música do ano, as músicas eram super engraçadas, eu simplesmente desandei a rir par caramba. As pessoas no

carros ao lado me olhavam com uma cara do tipo “qual a graça”.

Sim, essa é a minha realidade, é a minha festa. Todas as mulheres que estavam nos carros ao redor olhavam diferente, alguma curiosas, outras sem entender nada. Mas todas estavam atraídas em algum nível.

Essa é a chave: Você precisa comunicar a si mesmo o que as coisas significam, a fim de controlar a sua reação a elas.

Nada na vida tem qualquer significado, exceto o significado que você dá. O significado você dá algo é a base de uma crença.

O que você acredita se torna realidade. Quando você tem crenças que você é o “cara” e super divertido, como por exemplo “as mulheres me acham irresistível”, ou “as mulheres só querem me usar para o sexo”, sua mente começa a encontrar provas disso no mundo real.

E quanto mais sua mente encontra provas de suas crenças, elas se tornam mais fortes, e mais convincentes e coerentes você vai ser com elas e as mulheres.

Por exemplo, imagine que você diz para si mesmo que quer comprar determinado carro, note que, a partir daí você vê esse modelo de carro em todos os lugares. O que houve? Simples, você focalizou isso. Os carros sempre

estiveram ali, mas você os ignorava. Da mesma forma suas crenças estão aí. Vamos tirar a sujeira e elas irão surgir e mostrar as maravilhas que elas pode fazer em você.

Uma vez aprovada, as crenças podem assumir uma vida própria e nos transformar em uma pessoa completamente nova. Olhe para um racista hardcore por exemplo: Sua opinião é ignorante e ridícula, mas para ele é totalmente real. Suas interpretações de suas experiências, estão de acordo com suas crenças, levando-o a acreditar que certas raças são melhores que outras, ou mesmo que os inferiores devem ser eliminados. Se uma pessoa pode adotar crenças extremas como essas, ter a crença de que as mulheres querem você, deve ser moleza. Crenças fortes definem as bases para uma boa mentalidade.

Os mitos da Sedução

Os mitos da sedução são uma série de crenças limitantes que criamos, ou que um condicionamento social falho colocou em nossas cabeças. Você precisa pensar e agir sem nem levar em consideração esses mitos. A maior parte do que o seu condicionamento social ensinou sobre como conhecer, atrair mulheres e relacionamentos que dariam certo na novelas e filmes de romance. É como a sociedade acha que é politicamente correto. A realidade conta uma história diferente. Não estamos aqui para fazer alarde, apenas para dizer como de fato as coisas são. Mas

você precisa destruir as Crenças que te limitam. Agora é a hora de quebrar esses mitos.

A maneira mais simples de quebrar uma crença limitante é colocando ela contra a parede, ou seja, questionando ela e se ela é verdadeira mesmo ou apenas algo que aceitamos sem questionar. É hora de limpar um pouco da sujeira, e quebrar essas crenças limitantes, ou mitos da sedução e mais importante de tudo substituir a crença que limitava por uma nova e fortalecedora.

Abaixo alguns exemplos com o MITO e a REALIDADE. Faça o mesmo, pegue sua crença limitante e substitua ela com o que vier em REALIDADE, tire um tempo para isso após ler esse artigo e sempre que estiver praticando e notar que está agindo com base em uma crença limitante, faça uma anotação mental para poder questioná-la na hora e no seu caderno de anotações posteriormente.

Leia os exemplos e após isso faça uma lista de ao menos 5 MITOS que te limitam, pode até ser algum dos citados nos exemplos abaixo:

MITO: Se eu falar com ela, ela vai me ignorar – ou pior, falar alguma coisa significa que irei me humilhar. REALIDADE: A maioria das pessoas foi acostumada a ser cortez e educada, a menos que elas se sintam ameaçadas se agir certo você não vai intimidar alguém. A pior coisa que provavelmente pode acontecer é a mulher dizer educadamente que está tendo uma

conversa privada, ou simplesmente pedir licença para ir ao banheiro. Ficar pensando em coisas negativas é prejudicial a sua saúde emocional. Em vez disso, saia de casa e comece a se aproximar de mulheres, e você vai descobrir que a maioria das coisas que você pensava que podia dar errado nunca irá acontecer.

MITO: É estranho abordar pessoas desconhecidas e outras pessoas estão me olhando, me julgando, ou rindo de mim. REALIDADE: As pessoas podem olhar você, mas elas não estão necessariamente julgando você – a maioria delas está muito ocupada se preocupando sobre o que outras pessoas estão pensando delas mesmas. Uma vez que você perceber que a maioria das pessoas são exatamente como você – e que elas na verdade estão procurando a sua aprovação – você vai começar a se tornar socialmente corajoso. Por outro lado, a maioria dos espectadores que vêem você se aproximar, de uma garota ou de um grupo pensa que você já os conhece. Então aja como se você conhecesse. Isso não somente irá minimizar suas preocupações sobre o que os outros estão pensando, mas isto também irá tornar suas aproximações mais efetivas.

MITO: Mulheres não são atraídas por caras legais. Elas gostam dos malvados. REALIDADE: Este é um dos mais velhos mitos sobre relacionamento com mulheres. E, felizmente, está errado. A divisão do sucesso com as mulheres não é na verdade entre caras legais e caras malvados, ou um bom moço ou um badboy.

É entre caras fracos e fortes. Mulheres são atraídas por homens que demonstrem força – não necessariamente física, mas sim a habilidade de fazer elas se sentirem seguras. Então se você é um cara legal você pode continuar sendo um cara legal. Mas você deve também ser forte. De qualquer forma, tenha certeza que você sabe o que legal significa. A maioria dos caras que se definem como “muito legais” só se comportam assim porque querem que todos gostem deles e não querem que ninguém pense mal deles. Então, se esse for seu caso, reveja seu comportamento. Não confunda ser fraco e medroso com ser legal.

MITO: Eu não sou bonito, rico ou famoso suficiente para ter uma mulher bonita. REALIDADE: Há uma grande quantidade de homens famosos e multimilionários que tem o mesmo problema com mulheres que você. Já tivemos muitos clientes entre essas categorias. E, no processo, aprendemos que dinheiro, visual e fama – enquanto pode até fazer as coisas muito mais fáceis – não são na verdade necessários. Felizmente para homens, beleza não importa tanto quanto o jeito que agimos. E isto apenas requer uma boa aparência, com roupas que mostrem uma identidade atrativa. **Quando aparecer o assunto de riqueza e fama, simplesmente mostrar o desejo e a habilidade para alcançá-las, pode ser algo poderoso. Muitas mulheres são atraídas por homens com objetivos e potencial.** E nos próximos dias nós vamos preparar sua aparência, seus objetivos, e seu potencial aparente.

MITO: Tenho que pegar minha metade da laranja e preciso segurar ela, ou tem apenas essa mulher...

REALIDADE: Há muitas mulheres incríveis no mundo. Se você está focando em uma garota em particular, e você não pode tirar ela da sua cabeça - e ela não mostra sinais que compartilha esse sentimento – então reconheça que não é amor que você está sentindo, mas sim obsessão. E essa obsessão é que vai provavelmente afastar ela de você. A melhor coisa que você pode fazer para você mesmo e para ela é sair e interagir com quantas mulheres for possível, até você perceber que há um grande numero de possibilidades lá fora - algumas delas são capazes de reconhecer seu valor e retribuir seus sentimentos.

MITO: Tudo que eu tenho que fazer é ser eu mesmo, e eventualmente eu vou encontrar a mulher certa que gosta de mim do jeito que sou.

REALIDADE: Isto vale apenas se você souber exatamente quem você é, suas principais qualidades e como usá-las corretamente. Mais freqüentemente, esse pensamento é usado como uma desculpa para não evoluir. O que a maioria de nós apresenta para o mundo não é necessariamente nossa verdadeira personalidade. É uma combinação de anos de maus hábitos e comportamentos baseados no medo. Nossa verdadeira personalidade está escondida debaixo de todas nossas inseguranças e inibições. Então ao invés de apenas ser você mesmo, foque em descobrir e permanentemente adotar sua melhor personalidade.

MITO: Para compreender o que uma mulher quer, apenas pergunte a elas. **REALIDADE:** Isso pode ser verdade às vezes, mas não tão frequentemente como muitas pessoas pensam. Foi quando eu comecei a experimentar diversos comportamentos e descobri uma coisa fundamental do jogo: O que uma mulher diz que quer não é necessariamente ao que elas respondem. Além do mais, o que mulheres dizem que querem, pode ser o que elas querem em um relacionamento, mas não é sempre o que atraem elas em um período de conquista. A maioria das mulheres vai te dar a informação do que as atraem, mas essas informações são geralmente encontradas nas entrelinhas.

MITO: Se eu me aproximar de uma mulher, ela vai saber que estou afim dela e vai pensar que sou um idiota. **REALIDADE:** Isto é só parcialmente verdade – mulheres só pensam isso quando homens se aproximam de uma forma totalmente errada nelas. Isso inclui homens que fazem elas se sentirem desconfortáveis, se rastejam por elas, ou que parecem ter tudo programado. O grande erro que um homem pode fazer com uma mulher é mostrar interesse nela antes que ela esteja atraída por ele. E apesar disso descrever a tão chamada “técnica” da maioria dos homens, isso é um erro que você vai evitar se você seguir suas missões diárias. Poucas mulheres não vão querer conhecer alguém que é animado, engraçado, sincero, interessante, sedutor, que faz elas se sentirem confortáveis, e que não vão colar nelas falando um monte de coisas sem sentido.

MITO: Mulheres não gostam de sexo tanto quanto os homens gostam. Elas são mais interessadas em ter uma relação. REALIDADE: Se você acredita nisso, você não tem passado tempo suficiente ao redor de mulheres. Aqui temos alguns fatos que podem ajudar você a se livrar desse pensamento. São mulheres que tem um órgão especialmente para o prazer sexual: o clitóris, que tem duas vezes mais terminações nervosas que o pênis inteiro do homem. E são mulheres, não homens, que tem orgasmos que podem durar minutos ou mais. A maioria dos homens tem apenas um orgasmo e já perdem seu apetite sexual; a maioria das mulheres pode ter orgasmos depois de orgasmos e muitos tipos diferentes: pelo clitóris, pela vagina, misturados, pelo corpo todo, e psicológico. Resumindo, bom sexo é até melhor para mulheres do que para nós. Então não faz sentido que elas até queiram mais?

Folha de Rascunho e Anotações

Mantenha esse Rascunho atualizado e sempre incorpore o que você aprender e o que quer testar em campo.

Obs: Não anote a história toda apenas as palavras-chave que lhe façam lembrar da rotina ou história a ser dita. Pois se decorar uma história palavra por palavra ficará não natural quando você for usar ao tentar falar igual um roteiro a espontaneidade vai pó água abaixo.

Atitudes e Afirmações: Ex: Estou relaxado, confiante, flexível, não-carente, imperturbável, auto-
astral, resultados virão naturalmente, eu sou um imã de
mulheres que desejo e quero estar por perto. Vou
aprender alguma coisa de todas as pessoas que conheço,
estou testando mulheres para ver se eles cumprem os
meus PADRÕES. Eu mereço o melhor.

Abridores de Conversa:

Técnicas de Atração:

Falsas Restrições de Tempo:

Ponto de Fisgada: ex. “Como vocês se conheceram?”

Desqualificadores (Neg's):

Histórias com Demonstrações de alto Valor Social:

Padrões de Leituras Frias:

**Afirmação de identidade e Respostas com Humor
para perguntas padrão:**

Histórias:

Eventos para marcar:

Técnicas para pegar números de telefone:

Obs: Cada uma dessas técnicas descritas no rascunho serão explicadas no decorrer do livro.

Exercício: Substituição de Crenças.

Para que você possa melhor aproveitar os vídeos com técnicas para melhorar seu jogo interno é crucial que faça um esforço para substituir suas crenças negativas por crenças positivas. Como você pode perceber uma crença é simplesmente algo que sustenta a sua realidade essas crenças podem tanto ser boas quanto ruins, as ruins geram efeitos negativos na auto-estima e por consequência pioram suas ações perante o meio social.

O que você irá fazer é listar aquelas crenças negativas que te sabotam na hora de conseguir seus objetivos (por exemplo conquistar mulheres), em seguida você as substituirá por crenças positivas. Por Exemplo:

Se sua crença negativa é: Eu não sou bom o suficiente para as mulheres que desejo.

Você deverá substituir automaticamente por: Eu sou um homem atraente e todas as mulheres me desejam.

Ao fazer essa substituição repita diariamente por no mínimo 5 minutos essa crença nova, isso pode ser feito tanto em voz alta quanto mentalmente. Uma ressalva é

que uma crença positiva sempre deve ter o teor positivo em todas as suas palavras, então não seria uma crença positiva algo do tipo: "Eu não tenho medo de abordar pessoas". Porque a palavra não automaticamente negativa toda sentença fazendo com que se cérebro interprete que você tem medo de abordar pessoas. Então substitua suas crenças negativas por positivas e lembrando-se de por a nova crença com palavras afirmativas e positivas.

Atividade

Exercício 1 :

Pegue agora algo que você estime muito. Seja um bem material como seu novo telefone móvel, ou seu computador, ou até mesmo algo de alto valor emocional, uma herança de família, etc.

Vamos fazer um compromisso agora com o seu sucesso.

Se dentro dos próximos dias você desistir do seu sucesso, você será punido por si mesmo e dará o que escolheu para algum morador de rua ou instituição de caridade.

Pegue seu bloco de anotações e escreva isso.

" Eu _____ (seu nome) me comprometo a doar meu/minha para alguém que eu nem conheça, se eu

dentros dos próximos dias não cumprir com o programa e as missões à mim designadas."

Após escrever isso assine, e toda vez que pensar em desistir, lembre que não apenas abrirá mão do seu sucesso, mas que também perderá esse algo mais.

Exercício 2:

Pressupomos que você já pegou seu caderno de anotações e está cumprindo fazendo as lições desse dia. Anote em seu caderno as seguintes sessões para complementarmos o primeiro dias de curso.

DESCREVA A FORMA COMO VOCÊ SE VÊ:

A FORMA COMO VOCÊ ACREDITA QUE AS PESSOAS TE VÊEM.

QUANDO PENSA EM CONHECER MULHERES O QUE LHE VEM A CABEÇA?

O QUE TE LEVOU A COMPRAR ESSE CURSO?

VOCÊ ESTÁ DISPOSTO A MUDAR?

Saiba que você pode passar sua vida inteira curtindo suas distrações, entre uma partida de futebol e um filme, um chopinho com os amigos e as festas e reuniões familiares.

Entenda de uma vez por todas que os melhores momentos da sua vida virão ao você sair do bastidores e ir para o palco. Subir no palco e ir para o campo, é ir lá fora.

Agora está em suas mãos: viva suas distrações...ou vá lá fora e viva sua vida.

A escolha é toda sua...

Proibida a reprodução desse material. Permitida a reprodução apenas para uso pessoal. Acesse também nossos sites: www.seductionlife.com.br e www.mundoh.com.br

Subcomicações: O Poder das nuances da comunicação

Lembre-se de ser congruente com o que você está dizendo, ou seja, para cada etapa você deve demonstrar e “falar” por uma linguagem quase inconsciente, formada por um conjunto que dão o tom, ritmo e velocidade das comunicações, essa comunicação em níveis não-verbais é algo que vai junto com qualquer palavra que sai da sua boca, você diz algo e reforça com esse conjunto a esse conjunto nós chamamos de subcomunicações. Quando você diz uma coisa e subcomunica outra você estará sendo gerando o que chamamos de incongruência e sendo incongruente.

Ser incongruente é tentar assumir um papel o qual você não sabe como agir, dessa forma você verbalmente diz uma coisa, mas a sua energia que é exatamente o conjunto das Subcomunicações destoam, você comunica uma coisa e sua linguagem não-verbal diz outra.

As pessoas em geral odeiam a incongruência, pois ela dá a sensação de que estamos escondendo algo de alta relevância e gera uma desconfiança, e quando sentimos essa incongruência em nossos atos é o mesmo que assumirmos algum papel que não nos sentimos confortáveis.

outro motivo para odiarmos incongruência é que ela subcomunica baixo-status social, e isso trazemos conosco desde os tempos primitivos, em uma sociedade tribal, um homem que tivesse sua aprovação social negada pelo grupo ao ser considerado covarde, fraco ou qualquer outro motivo, ele automaticamente teria as suas Subcomunicações afetadas e isso entregaria de fato quem ele é, assim avisaria de forma inconsciente aos demais que ele era fraco/não-confiável.

Para entender claramente, imagine a seguinte situação, alguém muito tímido assumindo um papel de um professor ao apresentar um trabalho para a turma, uma vez na frente da turma ele não se sente confortável no papel de um professor, assim as palavras dele sairão fracas, o gestual confuso, o olhar para a classe desfocado e inseguro, e muitas vezes terá dificuldades em organizar as idéias. Ele assumiu um papel ao qual não está preparado e seu corpo avisa todo mundo disso através das subcomunicações. Entenda profundamente o que é e tenha o máximo de controle que puder sobre as suas Subcomunicações, pois elas são de vital importância para formar o conjunto de comunicação congruente e convincente.

Introdução

Muito do que de fato estamos comunicando às outras pessoas está na camada mais interna de comunicações, isso é o que chamamos de subcomunicações. As

subcomunicações formam uma espécie de conjunto ao qual conhecemos como energia. Muitas vezes sentimos uma espécie de desânimo que contagia nossas comunicações mais sutis e deixa nosso humor de maneira um pouco baixa, outras vezes ocorre o oposto nos sentimos tão bem e em um estado de felicidade tão bom que nosso humor acaba sendo subcomunicado de uma maneira altamente positiva e atraente.

O que você está subcomunicando é levado mais em conta que o que você está comunicando, é exatamente subcomunicações é o conjunto das pistas não-verbais e as comunicações são as pistas verbais, ou seja, o que você diz, escolher as palavras faz parte do conjunto, mas as pistas não verbais sempre dominam pois uma série de pesquisas já comprovaram que em média mais de 90% do que você “diz” é transmitido pelas suas Subcomunicações.

É extremamente importante saber lidar melhor com suas emoções e sentimentos, pois afetam de forma clara e perceptível suas subcomunicações e por mais que você tente disfarçar acaba sendo subcomunicado um nervosismo e insegurança que podem atrapalhar muito os resultados de qualquer abordagem ou situação social. Para isso desde já deixemos claro que existe dentro da compreensão clara de subcomunicações que há o que o fator do “contágio emocional”

Positividade

Demonstrar positividade, é dizer de maneira, subentendida que seu status é maior e que você tem motivos para estar daquela maneira, é uma mensagem subcomunicada que na sua vida corre tudo bem e que esse valor transborda de você e contagia aqueles que interagem com você.

O exemplo que sempre damos dessa maneira como a Positividade contagia é o que já aconteceu com todos nós, com base em modelagem a gente vê uma espécie de efeito espelho.

Todos nós já passamos pela situação de estar conversando com alguns amigos, em uma conversa animada, e passa alguém por perto e vê nosso sorriso e animação e devolve esse mesmo sorriso de volta de forma imediata e espontânea.

O contágio emocional explica muito disso e a positividade que transmitimos faz bem a muda ambientes, pessoas positivas e animadas sempre são bem vindas e tem uma habilidade social e de aceitação muito altas.

Um exemplo muito bom dessa positividade está no filme “Penetras bons de bico” onde dois especialistas em entrarem de “penetra” em casamentos conquistam todos os convidados e viram a atenção das festas, usando basicamente a animação e positividade. Aqui também

mais uma vez recomendamos que veja apresentadores de programas de entrevistas, filmes, programas de auditórios e observe essa positividade podendo modelar ela e ter essa característica incorporada à sua desenvoltura social.

Não reatividade (Indiferença) – controle emocional

Dentro de determinado contexto social, aquele que mais reage, demonstra ser mais influenciado pelo ambiente, situações e pessoas. É mais que ideal ter essa não reatividade, ou reagir de maneira segura e controlada às situações, essa indiferença demonstra que está seu emocional está sob pleno controle.

Reagir às provocações, ou esperar aceitação imediata é para amadores e indica muita reatividade, sempre se dê um segundo, ou alguns segundos para pensar antes de reagir, pois se agir de maneira impensada e reativa, está abrindo mão de seu autocontrole e poder social.

Saiba também que os contextos sociais requerem que saiba lidar com as contingências e mude o contexto ao seu favor, para isso, não se pode ser afetado nem buscar aceitação e validação na realidade externa.

Seu sendo de realidade deve ser interno, deve ter um nível de autocontrole, tão alto que terceiros não conseguem fazer você ser reativo à eles e passem a controlar e manipular suas ações e emoções.

Lembre-se sempre: **“Aquele que é mais reativo, tem menor valor social.”** Uma frase que gostamos muito de usar é: **“O homem deve ser uma rocha inabalável em meio às tempestades emocionais de uma mulher.”**

Liderança

Todo homem de alto status social, não apenas que tem poder, mais que isso ele sabe ser um líder natural para manter esse poder.

Essa característica é subcomunicada ao fazer as coisas e ser proativos em ações, a atitude de um homem que sabe liderar é mais proativa, é aquela do homem que inicia uma conversa e em pouco tempo acaba virando o centro das atenções.

Liderança é subcomunicada com todo o conjunto de subcomunicações que vimos, e, além disso, através de alguns detalhes da sua atitude, por exemplo, o homem que não está acostumado a liderar ou que não é um líder natural, sempre deixa pequenas pistas dentro no que está dizendo, ele sempre usa termos meio que pedindo algo, por exemplo, antes de muitas frases ele pede usando termos como “Posso”, “tem como”, “Você se importa” sempre pedindo autorização, outra maneira também de pedir essa confirmação vem nos fim de frases onde pede aprovação, ou se justifica demais, termos como “O que acha?” “Né”, “concorda”. Ao pedir essa aprovação e aceitação demonstrar dependência e necessidade de ser

aceito, claro que em tempos futuros é necessário abrir mão de certo poder dessa liderança para equilibrar as situações, mas em momentos iniciais onde se deve estabelecer suas primeiras impressões, agir de maneira insegura e pedir aceitação o tempo todo diz que está ali não para somar algo ao grupo e à mulher, e sim subtrair.

Outra situação do homem que não é líder, é pedir a opinião demais e não ser decidido, mulheres adoram ser lideradas e levadas, então de estarem decidindo aonde irão, o que irão fazer.

Lembre-se sempre de ao invés de dizer frases como:

“O que você acha de ...?”

Usar frases onde demonstra liderança e decisão e simplesmente diga “vamos fazer. isso, e isso.” Seja direto e assertivo. E lidere não apenas as mulheres, lidere o contexto todo, as mulheres, os outros caras, etc. Todos devem ser contagiados com seu poder de líder.

Um exemplo muito usado por um instrutor norte americano chamado Erick Von Marchovich é:

Se você vivesse em uma tribo com cerca de cinquenta pessoas, você estaria entre os líderes? As mulheres estão programadas a lerem as subcomunicações desses líderes.

Aprenda a ter essa atitude de líder, coordene as situações, assuma a exposição social e lidere, as mulheres perceberão e sentirão isso, e isso é vai ter dar muito poder de sedução e gerar um alto nível de atração.

Alto Status Social

Se você agir como se tivesse um milhão na sua conta, você estará tendo a atitude de um homem de alto status social.

Outra maneira de saber como seria essa atitude é imaginar e agir como se você fosse o dono do local onde você está, seja ele a empresa que trabalha, um shopping center que frequenta, uma boate ou show que estiver.

Essa atitude, é de um cara que não está se importando muito em ser aceito pelo ambiente, pois ele já sabe que têm essa aceitação, é por exemplo agir como se conhecesse todo mundo e falar com todos de maneira espontânea e animada.

Observe como age o dono de um restaurante com as pessoas que estão no seu restaurante, por exemplo, ele bate papo com todo mundo, anda mais confiante, está extremamente à vontade e confortável com o ambiente.

Em workshops notamos isso várias vezes, os homens que agem com esse alto status atraem muita atenção e são aceitos de maneira muito rápida, pois as mulheres e

grupos aceitam essa realidade subcomunicada e querem participar dela.

Ter esse alto status e subcomunicar ele são coisas diferentes. Uma frase que explica bem isso é a seguinte:

“Não precisa ter coragem, basta fingir que tem coragem, ninguém notará a diferença”

Fazendo a adaptação, dessa frase para nosso objetivo aqui fica:

“Não precisa ser o dono do local, basta agir e subcomunicar que tem esse status, ninguém notará a diferença”

Esse traço é muito atraente e vai gerar uma atração e aceitação de você nos mais diversos contextos sociais, desde ambientes profissionais até em festas abertas.

Contágio emocional

Ao iniciarmos interações começamos a enviar por nossas subcomunicações expressões que são prontamente aceitas, analisadas e acatadas pelo lado inconsciente da pessoa ou grupo do contexto social em qual estamos. Automaticamente nossa VIBE começa a afetar a ENERGIA/VIBE do grupo ou pessoa à qual nos dirigimos, assim sendo podemos somar com uma VIBE mais leve e positiva afetando o humor das pessoas de

uma maneira positiva e fazendo-os sentir boas emoções, ou subtrair com uma VIBE mais estranha com características como insegurança, humor fraco ou forçado, e qualquer sinal de pouca confiabilidade (autoconfiança) isso transmite às pessoas esses sinais que em um nível de empatia inconsciente passam a ter uma reação emocional negativa em relação a você associando com você essas sensações dessa forma você é alguém “negativo” ou “estranho”, pois as sensações que você transmite acabam virando o rótulo que é colocado em você.

Dessa forma é preciso sempre estar atento à forma como estão nossas subcomunicações, pois elas afetam diretamente o humor, a mensagem que enviamos e por fim contagiam de forma positiva ou negativa as interações sociais deixando as suas impressões como marcas de quem é você para as pessoas com as quais você interage.

Modelagem

Modelagem é um conceito da programação neurolinguística que pode ser facilmente aplicado à sedução e dinâmicas sociais, se um homem pode fazer algo outro também pode, para isso precisa produzir para si as mesmas condições. Veja por exemplo artistas famosos e suas apresentações, aquela performance é resultado de muitas horas de treino em manipular cada músculo facial e cada mínimo detalhe do conjunto

subcomunicações da maneira que desejada. Aprendemos a andar, falar e até alguns comportamentos culturais por meio da modelagem. para usar esse conceito ao seu favor pegue artistas que têm seu charme e sedução tanto na maneira de olhar, andar, falar, etc. Pode modelar o olhar de um ator e o caminhar de outro e o sorriso de outro. Assim estará modelando os melhores e montando o melhor conjunto, não se sinta acanhado em fazer isso os melhores artistas trabalharam sim minuciosamente cada pequeno detalhe de suas subcomunicações, é o melhor que pode fazer por você.

Vibe

Um conjunto determinado de fatores compõe a nossa VIBE ou ENERGIA, muita atenção a esse conjunto, pois um bom aproveitamento e correção no mesmo farão enorme diferença nos seus resultados. Como dito anteriormente, diversas pesquisas já comprovaram que esse conjunto chega a compor até 93% da comunicação.

Cada aspecto desses daria um livro, entretanto nem tudo tem alta relevância e o que é principalmente eficaz e útil para se dar bem com as mulheres está descrito abaixo, caso se interesse em aprofundar-se em qualquer uma dessas partes há diversos livros que explicam detalhadamente cada um desses aspectos.

Veremos aqui os pontos principais e mais relevantes.

Linguagem Corporal

Importância e noções gerais

O grande dilema ao passar a perceber como nossa linguagem corporal afeta nossas interações é saber que teremos de corrigir vícios muitas vezes de uma vida inteira, portanto é preciso saber que se não corrigir de forma consciente e progressiva esses detalhes da linguagem corporal viciada em estar incorreta sua imagem social fica seriamente comprometida, sendo que quando a linguagem corporal está ruim ou fraca a dificuldade de se ter uma boa apresentação acaba sendo muito maior. Pois a cada palavra que você diz, recebe um feedback social de acordo com o conjunto apresentado e esse feedback pode ser positivo ou negativo a depender da sua apresentação. Esse feedback pode ser base para você sentir-se mais seguro e confiante e comunicar e subcomunicar liderança e poder, ou o oposto, fazer você subcomunicar fraqueza e insegurança. Pois se nosso humor afeta as pessoas o delas pode afetar o nosso também, em um contexto social, o quadro mental de um sempre influencia os demais, geralmente tem mais influência aquele que está mais confiante e certo de sua posição. Imagine uma platéia assistindo um comediante, após duas piadas ele é vaiado. Se ele tem competência e tem um quadro mental forte ele pode avançar e inverter esse cenário, e fazer com que as próximas piadas causem a aceitação dele pela platéia. Se após as vaias ele se deixa abalar em linguagem corporal as pessoas notarão isso e

ele perdeu parte do seu domínio e ao mostrar que seu quadro mental é abalável. (leia o capítulo sobre “agir independente do feedback social”) Quando nós começamos a estudar e nos dedicar para entendermos a atração e seu funcionamento notamos coisas que nunca havíamos dado atenção antes. Muitos instrutores se referem a isso como ver a matrix, em referência ao filme de mesmo nome, passamos assim a ler ambientes, pessoas e situações numa competência extremamente alta. Há um estudo conduzido por um psiquiatra norte americano chamado Paul Ekman que comprova que ao treinarmos essas habilidades de ler esses sinais sutis de subcomunicações passamos a poder identificar esses sinais e emoções, algumas vezes, ignorando completamente as palavras e lendo apenas detalhes como a sutil mímica facial, linguagem corporal, etc.

Assim passamos a identificar e compreender a causa e o efeito de muitas das comunicações sutis da linguagem corporal.

Isso foi incrível e nos deu uma espécie de sexto sentido, podíamos ler as situações com uma facilidade e rapidez quase inacreditável. Essa é a razão pela qual nós instrutores descobrimos ao ver os alunos o que precisam melhorar e o que fazem de certo ou errado simplesmente os observando. Nós podemos ver a matrix. Assim notamos que:

O segredo para a atração não é o que você fala em si, mais como você fala.

Traços de quem é você e seu poder social são fortemente definidos por sua linguagem corporal.

Se você quer de fato ter alto nível, pode ser meio desconfortável, como se você estivesse aprendendo uma habilidade complexa como, por exemplo: nadar, dirigir um carro, etc. No carro de início você se complica, são três pedais para controlar, velocidade, retrovisores, quem está dos quatro lados em relação a você, ou no caso da natação você se debate sem sair do lugar parecendo até estar se afogando nas primeiras braçadas, mas após cada tentativa, uma sutil mudança vai acontecendo e quando você menos espera você está dirigindo com facilidade e nadando até de costas. Talvez no início ao tentar corrigir vícios de uma vida inteira pode você até parecer e sentir-se meio robótico ao forçar a mudança e controlando seus vícios em subcomunicações, mas com o tempo você internaliza isso e vira uma competência quase inconsciente.

Assim linguagem corporal é algo que temos que entender e aplicar tudo que pudermos ao nosso favor. Vamos falar melhor dos aspectos principais:

Cuide de como se sente

Positividade é fator chave para que desperte atração em algum nível nas pessoas que você se relacionar, assim torna-se crucial cuidarmos de nossos sentimentos, pois estar de uma maneira forçada e pouco à vontade não engana as pessoas, as mulheres têm muito mais facilidade em ler esses detalhes de subcomunicações seu estado emocional interior transparece sutilmente e cada vez que há uma diferença entre o que se diz e o que se demonstra emocionalmente gera certa Incongruência. Outro ponto de grande importância também é que nossos sentimentos afetam nossas subcomunicações, você pode controlar até certo ponto, mas há um ritmo bem sutil que não podemos controlar tão bem, por isso procure estar bem consigo mesmo, com as roupas que veste, ambiente que frequenta, de estar aproveitando o que o ambiente pode te favorecer, etc.

Ancoragem

Ancoragem aplicada à linguagem corporal é usar nosso corpo para conduzir nossa mente a um estado emocional mais leve, descontraído, relaxado e confiante. Isso é exatamente o conceito de engenharia-reversa, que é onde podemos usar nosso corpo para mudar nossas emoções, é uma ferramenta poderosa e faz um bem gigantesco por seu bem-estar. É impossível alguém estar pulando como se estivesse, por exemplo, comemorando algo e mesmo assim estar se sentindo triste, o bem estar que a dança e

academias de ginásticas vêm do simples ato de movimentar-se, pois nosso corpo libera uma série de substâncias durante essas atividades que dão para nós a sensação de prazer é uma espécie de “barato” natural.

Também sabemos que o simples ato de movimentar-se, gera uma espécie de energia que muda seu humor, por isso que nos mais diversos ambientes e culturas a dança faz parte do contexto social desde tribos primitivas até em culturas mais fundamentalistas e conservadoras, pois a dança no seu movimento ritmado proporciona um bem-estar e altera quase que imediatamente o humor, além de ser fonte de expressão cultural,

Dançar é uma das maneiras de mudar seu humor em ambientes onde você possa fazê-lo procure, entretanto de alguma maneira movimentar-se, evite ficar parado, pois isso gera tensão e estresse ao acumular energia nervosa. Devemos ter muita atenção também é a ancoragem negativa, alguns exemplos são braços cruzados, cabeça baixa, pernas inquietas e cruzadas entre muitas outras que lhe conduz para um estado de menor confortável. Pois essa ancoragem afeta o que você sente em relação si mesmo e ao ambiente e muda lentamente seu humor, um exemplo que damos em curso é que após cruzar os braços seu humor passa inconscientemente a ser influenciado e transiciona-se para um nível de desconforto e você começa a entrar no seu “eu” menos sociável e pior ainda é que esse desconforto afetará as pessoas à sua volta e como já dissemos anteriormente, nós rotulamos as

pessoas com base no que sentimos. Assim em breve você passará de um cara seguro para um cara inseguro e sem “tato” social.

Linguagem Corporal Relaxada e Confiante

Se nossa linguagem corporal afeta as pessoas às quais nos dirigimos, isso faz com que seja bem claro que estejamos relaxados e confiantes e subcomuniquemos isso, pois assim deixaremos as pessoas à nossa volta também relaxadas e com um sentimento de que podem confiar em nós. Para isso é preciso muita atenção em si mesmo e seguir algumas das dicas abaixo:

- Horizontalidade:

Deixe a cabeça e horizontalmente orientada, evite olhar para o seu pé (insegurança) ou para cima (arrogância), ao manter a horizontalidade já é gerada uma empatia de ser igual, de estar no mesmo nível dos demais e de encará-los subcomunicando que está compreendendo e escutando.

- Ombros eretos:

Evitar ficar curvado, ou caído para trás, mantenha uma postura ereta e segura. Errar nesse ponto pode transmitir que está desatento ou desleixado e ainda transparece falta de imponência e fraqueza. Alguém quando exposto em situação de vergonha, tenta se encolher na tentativa de ocupar o menor espaço possível, ao estar com ombros

caídos é o mesmo que dizer aos demais que você está tentando passar despercebido e isso é o mesmo que dizer que você é alguém de baixo status social.

- Ocupe seu espaço:

Ao iniciar uma conversa esteja relaxado e confiante suficientemente para ocupar seu espaço e fazer parte do grupo, de preferência em uma posição que seja o mais confortável possível. Com dito no parágrafo anterior tentar passar despercebido e ocupar o menor espaço possível mostra que você tem um status inferior aos demais, essa sempre foi a atitude de alguém de baixo status social, evitar ser notado para que não corresse o risco de ser descoberto seu status inferior e assim ser excluído da tribo, esconder-se é sinal de que tem algo de errado com você e demonstra sua pouca autoconfiança. Ao conversar com as pessoas e ocupar seu espaço, você prova de maneira sutil que você é confiante e transmite essa confiança para os demais, isso afetará as pessoas de maneira significativa sua aceitação em qualquer ambiente ou grupo é como se você desse à eles motivos para acreditar que você é um cara de alto valor social. Se um grupo está sentado e após 30 segundos você fica de pé e não se “alinha” com eles sentando também, você começa a parecer estar “forçando aceitação” e isso faz com que eles passem a filtrar o que você está dizendo e encarar com maior senso crítico, do contrário se você senta após conseguir aceitação, demonstra confiança e assertividade. Da mesma maneira um grupo de pé deixe sua posição em

relação ao grupo em local de maior poder, e não como se você estivesse tentando entrar no grupo.

Linguagem Corporal Dominante

Ser dominante transmite um atributo chave para a atração feminina, pois é sinal claro de liderança, e isso é dos maiores fatores de atração para as mulheres, aquele homem que demonstra dominância é como um cara seguro de si e está disposto sempre a pegar sua parte no mundo.

Se você estivesse em um local com 50 pessoas que seria o líder? Se você demonstrar com sua atitude e gestual que seria você, você já demonstrará valor social maior e terá uma aceitação melhor das pessoas.

Para isso faça de forma sutil, gestos de cima para baixo, e se coloque numa posição de maior dominância dentro de um grupo, é o cara que se coloca entre duas mulheres ou numa posição onde é claramente entendido que ele é quem coordena a interação. O homem que sabe ser dominante tem boa parte dos momentos iniciais o foco da interação e olhares em si e se sente bem com isso sendo espontâneo e natural.

Linguagem Corporal Sexual

Seja um homem de presença sexual, para isso esteja em contato com sua sexualidade, um cara que não saber ser

sexual é um cara que pode fazer as mulheres rirem, ou até ser agradável de conversar e um ótimo amigo assim se você tiver o seu lado sexual oculto ou mal resolvido você terá grandes dificuldades em conseguir das mulheres algo além de uma amizade.

Para isso você tem de ser entender sexualmente saber se você está à vontade com sua sexualidade, pois caso contrario terá uma espécie de medo das mulheres em uma espécie de ansiedade sexual que é um receio de não saber ser sexual com elas, ou pior ter medo de uma mulher achar estranho você ser sexual com ela, ela pode achar isso se você o fizer de maneira ofensiva e rude, mas se fizer ao estilo James Bond mostrando controle e classe em seus movimentos ela verá que isso é parte de você e não se sentirá ofendida e nem ativará o filtro (maiores informações no capítulo de filtros e amplificadores).

Dessa forma basta que saiba ser sutil e subcomunicar sua sexualidade de maneira a mostrar para a mulher que você é um cara que saber ser sexual e entende-se como um ser sexual e mais importante sabe despertar e conectar-se com a sexualidade dela. Para isso use a sua linguagem corporal seguindo os seguintes aspectos básicos.

Use a parte inferior principalmente a região pélvica para subcomunicar sua sexualidade, observe cantores e atores em performances onde estão devido ao que querem representar mostrando algo de sexualidade, a parte da cintura e quadris estão levemente, atenção a isso,

levemente, em evidência, assim eles estão em parte mostrando que estão em contato com sua sexualidade, isso para a fase da Sedução faz a mulher sentir-se segura consigo mesma e demonstrar a sua sexualidade, uma beijo ocorre quando ambos sentem sua sexualidade e conectam-se em algum nível um com o outro pela suas sexualidades. Ter essa presença sexual fará de você muitas vezes um cara com muito sucesso com as mulheres, pois com dito no capítulo que explica as Principais características do Jogo falamos da grande importância em ser sexual e saber usar a sua sexualidade ao seu favor estimulando assim emoções relacionadas à sexualidade dela e podendo avançar para as etapas seguintes.

Uma maneira de sentir-se à vontade como sua sexualidade é entender como ela acontece e usar um pouco de ancoragem sexual, que é dançar de maneira mais sexual, por exemplo, você pode observar que as danças que tem maior sexualidade, são ancoragens fortíssimas para que homens e mulheres tornem-se mais sexuais e tenham mais noção de sua sexualidade e maior desejo também, por isso que, em determinadas festas como carnavais e micarês, por exemplo, e em danças como tango, funk, entre muitas outras, as mulheres entram em um estado mais sexual e agem de acordo com isso. Mas um beijo ou até mesmo o sexo sem que aja uma cumplicidade maior entre você e ela poderá causar o remorso de compra que é quando uma mulher nota que fez algo que não deveria e se arrepende quase que

imediatamente, dessa forma associa você um sentimento negativo de sentir-se fácil ou desvalorizada assim ela passa a evitar você, às vezes até mesmo após o beijo, isso é bem comum naqueles beijos imediatos, pois para ela é apenas um impulso que logo a seguir ela pode passar a ver como negativo e sentir-se mal por isso.

Evite se inclinar

Evite ficar se inclinando para falar com as mulheres ou grupo, pois isso é sutilmente percebido como, sinal de necessidade, como se você estivesse pedindo e forçando a sua aceitação no grupo, transparece carência e insegurança, pois a mensagem a ser passada ao grupo é “Eu **quero** falar com vocês” e não “Eu **preciso** falar com vocês.”

A cada vez que você se inclina para falar com alguém ou grupo é como se dissesse – *“Eu preciso de você, e esse sinal de necessidade é um veneno para a atração.”*

Se for “bicar” alguém para dizer algo, esteja ciente que a cada bicada você abre mão de parte do seu valor social e dá aos demais um pouco desse status. Dessa forma se você se inclinar e “bicar” a subcomunicação é de que seu status naquele momento é inferior e isso dificultará as suas interações.

Linguagem Corporal Direta e Indireta - Warm Up

Ser congruente é básico para se obter sucesso e resultados consistentes, para isso é preciso adaptar a linguagem corpora correta para cada etapa. Assim vamos esclarecer o que seria o Jogo Direto e Jogo Indireto. O Jogo direto é uma maneira de reportar interesse imediatamente após a abordagem, esse tipo de abordagem é apenas recomendada em determinadas situações, pois você coloca a si mesmo sob a pressão de ser ou não aceito, comunicando imediatamente seu interesse. Para mais detalhes veja a sessão de abridores. A maneira de se utilizar os abridores diretos e com uma linguagem corporal ousada e decidida, ir **diretamente** ao grupo ou mulher e dizer que se sentiu atraído, dessa forma saiba sempre que, onde pés, joelhos, ombros e cabeça apontam, é onde está o interesse. Dessa maneira a abordagem direta você chega com todos eles apontando em direção ao grupo. Essa abordagem exige muita autoconfiança e que demonstre está decidido e seguro. Uma abordagem direta e como se você iniciasse uma conversa na fase da sedução, usando a suas características do **Sedutor**.

A Abordagem **indireta** exige menos de você, é uma abordagem que trabalha passo-a-passo e não comunica nem subcomunica interesse, e sim uma espécie de desinteresse através de todo o conjunto das suas subcomunicações, é uma abordagem na qual você está apenas se comunicando com as pessoas e sociabilizando-se porque isso faz parte de você e de quem você é. Assim

você está desenvolvendo-se socialmente e, além disso, a pressão tanto nos grupos ou mulher quanto em você mesmo é extremamente menor.

Ao se iniciar uma conversa com abridores indiretos, de opinião entre todos os que tiverem o objetivo de **passar por baixo do radar**, use essa linguagem corporal e alinhe com as demais subcomunicações de falso desinteresse, para isso saiba que os mesmos princípios aplicados à abordagem direta servem aqui, ou seja, onde seus pés, joelhos, ombros e cabeça apontarem é onde está seu interesse. Para iniciar uma conversa de maneira indireta você deve passar ao lado do grupo como se fosse para algum lugar ou estivesse voltando de algum lugar, e por acaso resolvesse conversar ou pedir uma opinião da mulher ou grupo.

Para grupos sentados você tem até sessenta segundos para sentar-se com eles ou colocar-se em mesmo nível, isso por que, após esse tempo sua aceitação fica em conflito com você está “fora” do grupo e isso liga o **filtro social** do grupo e em pouco tempo o que você diz começa a ser filtrado dificultando a comunicação clara e a sua aceitação no grupo.

Para grupos em movimento ou que estiverem em pé, você deve passar ao lado, e virar apenas a cabeça para iniciar a conversa. Pés, joelhos e ombros, devem subcomunicar desinteresse, ou seja, devem apontar na direção que você estava indo antes da abordagem.

A partir do momento que sua aceitação for se consolidando, você vai se trancando ao grupo, virando aos poucos para não subcomunicar interesse demais. Para grupos em movimento é ideal também que ande e ao passar ao lado do grupo, faça a abordagem e após algum tempo se diminua o ritmo e velocidade dos seus passos e veja se te acompanham, caso sim procure parar.

Jamais persiga as mulheres, pois isso ativa um medo inconsciente e você será rejeitado em quase cem por cento das vezes que fizer isso.

Se elas estão caminhando à sua frente, passe ao lado e inicie a conversa após ultrapassá-las um pouco e use suas subcomunicações de maneira leve e desinteressada, se após você parar elas continuarem andando, você terá de dizer algo que “fisque” novamente a atenção e interesse do grupo, sem andar atrás, para que o grupo pare ou volte para você continuar a interação.

Não se esqueça que antes mesmo de você ter aberto sua boca, a mulher já formou uma impressão inicial de você. E essas impressões são em grande parte baseadas em sua linguagem corporal.

Hoje você vai aprender a abordar com confiança através de um exercício de postura simples conhecido como a posição de parede.

Fique com suas costas contra uma parede. Tenha certeza seus sapatos, cabeça, e ombros estão tocando a parede. Além disso, a parte de trás de sua cabeça um pouco anterior do nível de seu queixo deve estar contra a parede.

Permaneça nesta posição durante um minuto. Sinta sua parte de trás e confira para ter certeza não há muito espaço entre você e a parede. Se houver espaço, e aperte seu abdômen para trazer o pequeno espaço de traz mais íntimo à parede.

Projeção Vocal

Não é “O QUE” você diz, é “COMO” você diz:

Essencial à compreensão de como se deve falar para poder ser claramente entendido e subcomunicar as coisas certas, a maneira que você diz as coisas é muito mais importante que o que se está dizendo, ao esforçar-se demais para tentar se entendido já é uma comunicação de que está exagerado e não sendo autêntico, portanto primeiramente paute pela naturalidade, não force sotaques, ou alguma forma que não seja sua própria expressão de falar.

Projeção:

A sua voz deve projetar suas emoções e conseqüentemente as emoções que quer causar nas pessoas, mas antes disso é preciso ser entendido, portanto

nos momentos iniciais, ao abrir uma conversa, procure falar de maneira clara e projetando sua voz pelo diafragma, para quem tem dificuldades para isso, um exercício simples é procurar jogar sua voz para fora juntamente com o ar, quando for expirar deixe que o ar conduza sua voz, e os dois saindo juntos, outra técnica simples é acumular o ar abaixo dos pulmões deixar sair a voz como se saísse lá de baixo, para quem tem costume de falar baixo pode fazer algumas sessões de aula de canto para ter um maior domínio vocal.

Uma boa projeção vocal é necessária para poder ser de fato compreendido, nos momentos iniciais de uma conversa não ser ouvido já joga lá em baixo suas chances de chegar ao ponto de aceitação no grupo, pois para que um grupo aceite que você entre nele todos têm de ser conquistados e para isso todos têm de ouvir o que você está dizendo.

Caso a mulher esteja sozinha, pode facilitar sua abertura e assim não projetar tanto sua voz, em suma é projetar sua voz de forma que ela seja claramente entendida e compreendida, inicialmente projete sua voz como se falasse para alguém que está atrás da pessoa com a qual quer falar, isso por que muitas vezes devido ao ambiente tumultuado, ou com som alto sua voz não seja ouvida claramente.

Flexibilidade:

Flexibilidade vocal é deixar sua voz não estaticamente como a qual voz de hipnose, que é uma voz monótona e num ritmo constante. A sua voz deve ter ritmos variáveis e serem dinamicamente adaptadas ao assunto e ao tom que a conversa vai indo, então a deixe totalmente flexível e pode até mesmo usá-la para criar a empatia entre você e o grupo ou pessoa.

Vícios de Linguagem:

Maneirismos é algo que incorporamos ao nosso estoque de palavras que é nada mais nada menos que um vício de linguagem, é permitido usá-los, mas evite excessos, para isso basta gravar uma história contada por você de algo que aconteceu no seu dia e ver os excessos.

Exemplos gírias e vícios de linguagem mais comuns: tipo, tipo assim, cara, velho (véi), fraga, saca, então, aí etc.

Uma linguagem viciada repete demais uma determinada palavra que pode ser até uma palavra que é comumente dita, entretanto repetí-la demais já caracteriza esse vício.

Portanto o vício de linguagem é o uso repetido de uma mesma palavra em vários momentos de uma mesma frase ou assunto.

Velocidade

Tenha uma velocidade moderada e ritmada para falar, ao falar devagar demais ou rápido demais pode dificultar e muito a compreensão, e aceitação no grupo, pois falar rapidamente caracteriza que se está querendo mostrar demais isso pode ser interpretado como insegurança ou necessidade de ser aceito, portanto deixe a velocidade ritmada e moderada de acordo com tom da conversa para que as palavras não aiamespremidasdificultandoacompreensão, e nem lentas demais como um operador de hipnose.

Pausas

Coloque muitas pausas nas suas conversas, aquela pausa que suga as palavras dos interlocutores, e aquelas pausas dramáticas no meio de história, são fatores que subcomunicam autocontrole, e dão um ar de mistério ao que se comunica, um dos erros bem comuns é não usar de pausas para organizar suas idéias e no meio de uma conversa após uma abordagem ficar sem assunto. Portanto ao pausar suas conversas fica mais fácil falar de forma organizada e coerente, pois a cada pausa você pode organizar suas idéias e ter uma noção melhor de condução da conversa.

Assunto

Evite falar de assuntos que possam gerar emoções negativas ou polêmica, tais como, brigas, morte, acidentes, política, religião, etc.

Emoções e Humor

Seja um comunicador emocional, fale com emoção e coloque a dose certa de emoção de acordo com o assunto que se está dizendo, todos nós já vimos uma pessoa contar uma piada e não ter a menor graça, e depois ver a mesma piada ser contada de uma maneira diferente e acharmos graça, o humor e emoções vocais contagiam e devem ser levados em consideração para ter resultados cada vez melhores.

Tonalidade Vocal

O tom vocal deve ser trabalhado a ter uma voz impositiva, suave e dominante, para isso a melhor ferramenta é gravar sua voz em algum gravador portátil e tentar chegar a esse termo, a voz de locução é um bom exemplo de uma voz que atende a esses requisitos, se houver alguma dificuldade tanto em dicção quanto tonalidade consultar profissionais da área como (fonoaudiólogos ou professores de canto).

Contato e concordância

É possível se fazer contato e concordância com sua voz, o contato e tocar emocionalmente com sua voz e a concordância e fazer uma empatia vocal e trazer as pessoas ou a pessoa com quem se fala para mesma tonalidade vocal que você para isso,

Tonalidade de Sedução:

A tonalidade de sedução é aquela voz suave e instigante, muito exemplos dela são encontrados em locuções de músicas românticas, é uma voz que tem um ar de sexualidade e sensualidade, esse tom vocal deve ser usado para efetuar a sedução mais intensa e apenas a dois, essa tonalidade sussurrada no ouvido traz grandes resultados.

Técnicas de Poder Vocal

Poder vocal é a habilidade de apenas usando suas tonalidades vocais estabelecer dominância, concordância e liderança. Há três formas de estabelecer esse poder vocal, essas formas são três tonalidades básicas são elas:

Impositiva ou Dominante:

É uma tonalidade dominante como a de um pai dando um sermão em um filho, ou aquela tonalidade de chefe

chamando a atenção pelo atraso, usada apenas para se ter atenção ou retomar o controle.

Neutra:

A Tonalidade neutra é uma voz comum sem ser intensa ou fraca muita atenção para ser ter uma compreensão clara de quando usá-la, é uma voz que não interfere é uma voz de “analisando o terreno”.

Empática:

É aquela tonalidade que busca e faz uma real conexão e com base nessa conexão passa a liderar e coordenar a interação e passa lentamente a liderar o contexto, procure usar essa tonalidade para fazer sintonia e quando estiver a sós.

Exercícios

Alguns exercícios eficazes para moldar uma voz adequada são: cantar em casa, gravar sua voz e anotar os vícios de linguagem e fazer alguns testes com palavras longas e difíceis para aprimorar a dicção.

Expressividade Facial

Expressar-se de forma clara, influente e convincente é uma arte, arte que é essencial para o sucesso no meio

artístico, por exemplo, observe em entrevistas e atuações o quão expressivos são atores, atrizes, cantores, etc.

Eles exageram e demonstram suas emoções de maneira forte e incisiva, observe que eles são muito exagerados em mostrar as emoções e se expressarem, muito mais que pessoas na vida real, até mesmo artistas iniciantes em telenovelas têm esses traços.

A expressividade facial está sendo estudada por mais de 30 anos por cientistas norte americanos, entre eles está Paul Ekman, que em seu livro Anatomia das emoções, mostra como “ler” as emoções em expressões faciais inconscientes que demoram frações de segundos e são bem sutis, essas expressões ele chama de micro-expressões faciais, e através dela podemos saber quais são os reais sentimentos por trás das palavras.

Para poder ter um controle maior sobre essa expressividade facial é necessário que passe a entender e saiba controlar essas expressões faciais, exercícios usando um espelho e a modelagem de grandes mestres na arte de atuação, ajudam muito se lembre do princípio de modelagem e use-o ao seu favor, estude as expressões faciais e a maneira de expressar-se e de fazer “caras e bocas” de homens que tenha as características de sedução corretas, recomendamos, Tom Cruise, Brad Pitt, Will Smith, Al Pacino, e praticamente todos os atores que fizeram o personagem “James Bond” na série de filmes “007”.

Algumas telenovelas também podem servir de base, observe os detalhes e expressões de atores na hora de usarem suas expressões, pois eles usam essas expressões para passarem a emoções através da tela e contagiar quem assiste, se você usar esse conhecimento ao seu favor, modelar e desenvolver essa competência de maneira certa, terá grandes habilidades de sedução e persuasão pois verá em muitos casos você dando o tom das conversas e sendo eficaz em influenciar as pessoas com as quais interagir.

Lembre-se dessa frase: “Modele os mestres”.

Contato Visual

Uma das ferramentas chave para poder ter um poder social maior é saber usar o seu contato visual de maneira correta, causando empatia, domínio entre muitas outras reações. Primeiro, saiba que evitar e fugir desse contato visual e como se estivesse não querendo se envolver, inseguro e distante da relação, é uma forma de subcomunicar insegurança em certo nível. Assim olhar nos olhos das pessoas é essencial, alguns se confundem em relação ao o tempo de se olhar, o correto é de alguns segundos, pois a sensação que as pessoas têm ao serem olhadas dentro dos olhos é como se você observasse algo mais sobre elas, e tivesse quase que lendo seus pensamentos, e isso acaba gerando certo desconforto, o tempo certo é aquele de fazer uma leitura e uma anotação mental da cor dos olhos das pessoas com as quais você

fala, no caso de rolar um contato visual mais intenso e alguma das mulheres foca dentro dos seus olhos, segure esse contato visual por algum tempo até que ela desvie, se você estiver conversando com um grupo, fixe desvie e fixe, para estabelecer contato visual com o grupo segure por alguns segundos esse contato com cada um em particular e distribua esse contato de forma correta, se alguma das pessoas estiver perdendo o foco fixe um pouco mais seu contato visual sobre essa pessoa, pois assim obtém a atenção dela de volta ao focar-se nessa pessoa.

Pessoas mais tímidas não se sentem muito seguras em segurar contato visual e desviarão mais rapidamente, se esse é seu caso, pratique exercícios, primeiramente consigo mesmo, olhe em um espelho seus olhos e acostume-se com esse olhar direto, e após isso pratique essa troca de olhar com pessoas aleatórias em ambientes públicos, com a experiência você obtém competência.

Algumas pessoas mais competitivas ou que tem um pouco mais de segurança e poder social podem querer iniciar uma competição da mesma forma do aperto de mão, se isso ocorrer, você segura por alguns momentos depois desvia e fixa se estiver em grupo, mas se estiver à sós fixa o olhar dentro dos olhos da pessoa e continua dessa forma enquanto se comunica com ela, boa parte das mulheres fazem essa avaliação nos momentos iniciais e quando à sós com você, se você está seguro e confiante o

suficiente para estabelecer e manter o contato visual continuado.

Se você é capaz de fazer uso adequado do seu contato visual, você conseguirá despertar, empatia, confiança, desejo e conforto mútuo nas pessoas com as quais você interagir.

Olha nos olhos enquanto fala e durante alguns silêncios em momentos posteriores das interações passará uma imagem forte e positiva sobre você e seu poder e confiança social.

Gestual

Procure fazer a assinatura de suas palavras pelos seus gestos, gesticule de maneira clara e sem deixar que alguma energia nervosa seja eliminada pela adrenalina, pois parecerá que você está desconfortável e inseguro se gesticular de maneira rápida e descontrolada.

O seu gestual reforça sua identidade, pois aquele que se expressa de maneira mais clara e usa seu gestual para isso tem maior facilidade de ser entendido e mostra facilidade em comunicação e pode social.

Aquele que sabe usar bem o seu gestual subcomunica também que tem maior valor social, pois está relaxo e à vontade em expressar-se, quando não nos sentimos à vontade ou com segurança de nós mesmo por quaisquer

motivos, as mãos tendem a ser escondidas como se pudéssemos esconder essa nossa insegurança e desconforto (bolsos, braços cruzados, etc.), isso acaba mandando ao subconsciente das mulheres o contrario que estamos desconfortáveis e inseguros, portando somos não confiáveis ou devemos ser avaliados com maior cuidado, isso acabada prejudicando nosso valor social, colocar as mãos para trás escondendo-as atrás das costas não quer dizer para a sedução, tenho algo a esconder, e sim subcomunica: **tenho algo para você, mas que lhe darei apenas na hora certa.**

O gestual correto facilita a compreensão do que se está comunicando além de facilitar o uso do toque desde o início das interações, pois ao usar gestos para se comunicar facilita com que toquemos as pessoas enquanto falamos parecerá natural e espontâneo, quando suas mãos desenham ou reforçam algo que está dizendo tocar alguém acaba sendo ocasional e passa em boa parte das situações despercebido.

Suas mãos devem fazer gestos seguros e controlados e saírem juntamente com as palavras, não antes e nem depois do que se diz, preste muita atenção a essa sincronia, pois não fazer dessa forma soa no mínimo estranho e descalibrado.

Já os braços devem permanecer gesticulando acima da linha da cintura nos momentos iniciais da conversa, pois o movimento atrai olhares assim você está passando e

reforçando mensagem de maneira clara e coerente. Na fase de sedução ou para subcomunicar sexualidade em algum nível as mãos podem descer até a linha da cintura, como mãos no bolso, cós da calça, cintura, etc. Pois a mão na altura da pélvis chama o olhar para essa região subcomunicando e enviando mensagens de sexualidade.

O Gestual adequado se faz dobrando os braços num ângulo leve e de forma segura e controlada, lembre-se de conter-se em seus movimentos e não explodir seu gestual como um maestro empolgado num ritmo acelerado, assim estará descarregando energia nervosa no gestual, seu gestual deve sempre estar subcomunicado segurança e domínio, e não nervosismo.

Gestual Dominante

Procure usar seu gestual de cima para baixo e em uma altura do seu peito com as palmas das mãos viradas para baixo subcomunicam dominância e poder.

A cada vez que faz um gesto nesse sentido e como se dissesse: “Atenção eu lidero aqui.” Portanto faça de maneira moderada esse tipo de gesto, evite excessos, pois é um gesto de Dominância e poder e pode soar agressivo se feito muitas vezes.

Observe que vendedores, ao usar seu “poder” de persuasão e convencimento para fechar uma venda usam muito esse gestual e até a mão “camarada” nos ombros,

isso na verdade é uma maneira eficaz e que passa por baixo do radar de convencer, pois esse gesto e toque de dominância influencia de maneira decisiva o subconsciente e aquele que é influenciado passa a amplificar suas decisões e deixar em muitas vezes até suas vontades serem moldadas e perdem um pouco a sua noção de decisão, passando esse poder de decisão ao vendedor ou quem usou com eficácia essa técnica.

Aperto de mão

Saber apertar as mãos de maneira certa lhe ajudará em diversas situações sociais e profissionais. O Aperto de mão correto é aquele pelo qual você provoca empatia com a pessoa quase que de maneira imediata.

O jeito certo de fazê-lo é ajustar a pressão até quase a mesma que a pessoa aperta a sua mão, apenas um pouco inferior, pois se tentar igualar demais, soará um convite à competição para àquelas pessoas que gostam de impor dominância pelo aperto de mão (aquele aperto de mão estrangulador) poderá a partir daí iniciar-se essa competição de quem aperta mais forte, e isso não gera empatia e sim um conflito subentendido e inconsciente.

A forma como apertamos as mãos é a nossa assinatura pessoal e emocional, com isso podemos fazer uma pré leitura de alguns aspectos da personalidade das pessoas ou seus estados emocionais e empatia entre eles e nós.

A rigidez e a flexibilidade do aperto de mão é uma dica tácita de quão rígida ou flexível a pessoa é em suas relações sociais e/ou com você especificamente e como ela está naquele momento.

Fazendo essa leitura já terá uma pré-análise de quanto trabalho terá para poder conseguir conquistar a confiança e flexibilizar a relação entre vocês.

Toque

Um dos maiores erros que notamos em cursos cometidos por alunos que estão iniciando está aqui nesse ponto específico das subcomunicações “**o toque**”. Entenda e jamais esqueça que tocar as mulheres é fator chave para se ter resultados, esse é de longe um erro que atrapalha e muito o sucesso nas suas abordagens.

Ao iniciar as conversas devemos rapidamente estabelecer esse o toque, pois se não tocarmos em nenhum momento estamos subcomunicando que estamos desconfortáveis com a situação e que não somos pessoas físicas que não estamos acostumados a ser nem atenciosos nem calorosos. Ao estabelecer o toque subcomunicaremos que somos pessoas que tocam ao falar, e mais que isso, sabemos ser confortáveis e passar esse conforto no toque, com isso acostumamos as pessoas a aceitarem esse toque.

Ao estabelecer o toque desde o início das interações, nosso toque não será filtrado ao ir se intensificando, pois

na etapa da Sedução, o toque tem que ocorrer para que possa acontecer o “clima de sedução”.

Se demonstramos esse toque desde o início boa parte das pessoas passará a não apenas aceitar, mas sentir-se bem com esse toque, se seguir uma escalação física de maneira adequada, pois o toque é ferramenta que usamos para conforto e gerar familiaridade, por exemplo, quando alguém passa por uma situação tanto de perda quanto de grande satisfação usamos desde abraços a apertos de mãos para confortar, parabenizar, comemorar, confraternizar, etc.

Os tipos de toque são:

Por baixo do radar: Se o toque for inferior a três segundos e estiver junto ou justificado com outros canais da comunicação, por exemplo, ao contar uma história e dar um exemplo e demonstrar tocando ou junto com a comunicação verbal, assim passará por baixo do radar. Muito recomendado para costumar as pessoas ao seu toque e usado nas etapas iniciais da sedução.

Toque de conforto: Brincadeira e situações onde você brinca, dramatiza, e conforta ou recompensa ela com seu toque, mas de uma maneira um pouco mais continuada, é usado para fazer **testes de cumplicidade** tanto para avançar para o “CCC” quanto para entrar em “Sedução”. É mais ou menos após terminar uma frase segurar as

mãos da garota, ou um abraço de recompensa um pouco mais “caloroso”.

Toque sexual: Tocar sexualmente uma mulher é estimular ela à sedução, esse toque é mais direto e ousado é o famoso toque também conhecido como “**pegada**”, pode estar junto com alguma brincadeira mais boba e não muito lógica, o toque sexual é nas seguintes regiões, pois são as regiões que começa a estimular sexualmente a mulher a entrar em uma vibe de sedução, são elas; pescoço, parte interna dos braços e coxas, barriga, rosto, cabelo. Todos esses são toques de sedução, mais detalhes no capítulo sobre sedução.

Os erros mais comuns são os toques que de tanto se repetirem, receberam alguns nomes descritivos:

A mão da destruição: Se você não tocar desde o início demonstrando que é uma pessoa predominantemente física, ao tocar ativará **o filtro social** e seu toque passará a ser filtrado todas as vezes que usá-lo isso atrapalhará as interações, pois isso deve-se tocar desde os momentos iniciais da interação.

A mão estranha: É um toque descordenado que não está alinhado à palavra e ao tocar ativa o filtro, pois é um toque descalibrado e estranho, gera imediato desconforto.

Toque da recompensa, conforto e pegada: São os toques feitos com propriedade e no

momento correto, faz grande diferença e gera atração, familiaridade, empatia, conforto e ajuda na sedução, e essa a maneira certa de tocar.

Evite ficar tocando em si mesmo, isso soa insegurança, desconforto e nervosismo, pesquisas já comprovaram que ao tocar o rosto subcomunicamos que não estamos confiantes de que no que estamos dizendo, é inclusive um sutil sinal de mentira, ao ficarmos nervosos nossos vasos sanguíneos se dilatam em partes determinadas do corpo (rosto e mãos por exemplo) e isso faz com que fiquemos nos tocando e enviando a subcomunicação de “estou escondendo algo” ou “não estou seguro quanto a isso”.

Lembre-se de tocar enquanto fala e ser um cara predominantemente físico, misturando as suas comunicações verbais e não-verbais, pois isso gera segurança, confiabilidade e é um grande diferencial de sucesso e resultados. Costumamos dizer que você ocupa a mente consciente com as comunicações e influência a mente subconsciente e os níveis emocionais das pessoas com as subcomunicações.

Velocidade e Ritmo

Muitos caras se movimentam de maneira exageradamente feliz, ou rápido demais, isso demonstra insegurança, pois é como se o homem estivesse passando por uma situação desconfortável e estivesse, aumentando o seu ritmo para

que essa situação fique para trás e passe mais rapidamente.

A velocidade com que nos movimentamos deve ser controlada, estar no meio termo, não muito rápido, mas também não muito devagar. Pense por exemplo no James Bond em seus filmes, ele se move devagar de maneira controlada, ele tem uma contenção em seus movimentos, como se estivesse escondendo o seu melhor e esse melhor estivesse prestes a vir, observe que ele se vira devagar para olhar as pessoas mesmo em situações de ação nos filmes, outro exemplo também que devemos modelar é Tom Cruise na série Missão Impossível, ele está absurdamente confortável em movimentar-se de forma controlada e comedida, essa é a maneira correta que devemos nos movimentar, subcomunica, que estamos relaxados, confortáveis e temos as situações sob controle, evite se virar rapidamente como se acabasse de tomar um susto para olhar para os lados a mesma coisa, vire a cabeça devagar e também se movimente de forma segura e decidida, isso não é bater os pés no chão como em uma marcha e sim movimentar-se como se estivesse em uma cena à moda James Bond e dos personagens de Tom Cruise em Missão Impossível e Top Gun por exemplo.

Atenção aos lugares de alta energia como baladas, raves, shows, etc. Não é preciso sair pulando ou se movimentar com muita rapidez como se tivesse tomado alguma droga, todos seus movimentos devem estar sob controle também nessas situações, até mesmo ao andar, ou mudar de

posição para falar com alguém faça de uma maneira controlada, tudo isso subcomunicará que está seguro de si e não assustado ou forçando demais para poder ser aceito. O seu nível de energia/animação deve estar um pouco maior que o do grupo, pois isso demonstrará maior valor social e facilitará sua aceitação, mas um pouco maior é bem sutil, cuidado para não parecer que está feliz demais, pois parecerá um macaquinho dançarino e que está se esforçando demais para chamar a atenção e isso queima suas chances de passar uma boa primeira impressão.

Subcomunicações para Grupos

Todas as subcomunicações que vimos até aqui são percebidas e lidas seja por uma pessoa ou grupo, mas a pressão que você sente é maior ao abordar e conseguir a aceitação de um grupo, mas é em grupo que as pessoas se sentem mais protegidas, por isso abordar grupos será necessário em muitas situações.

O que devemos saber para abordar e fisgar o interesse de grupos referente á subcomunicações é que os grupos algumas vezes estarão fechados, e para abrir ou entrar nesse grupo terá de identificar quais são as pessoas de maior status e conseguir a aceitação dessas pessoas, ou do líder do grupo.

As suas subcomunicações devem conquistar essa pessoa o quanto antes, pois se essa pessoa que está em maior

status chamar os demais para irem ao banheiro, ou qualquer outro lugar ela será seguida.

Para conquistar essa pessoa pode ser usar um pouco mais de energia para ela, que é focar e canalizar suas Subcomunicações de maneira um pouco mais incisiva para essa pessoa, mas lembre-se de passar essa “energia” para contagiar o grupo todo, você tem que conquistar a aceitação de todo o grupo para pode desenvolver uma interação bem sucedida.

Se alguém do grupo começa a demonstrar sinais de desinteresse muito alto, essa pessoa pode puxar o grupo todo, então foque um pouco sua energia nessa pessoa para trazê-la de volta.

Lembre-se sempre, é bem mais importante o que as subcomunicações das pessoas estão dizendo, que o que elas estão falando verbalmente, antecipe reações ruins e contingências aprendendo a ler as subcomunicações das mulheres e grupos, e com isso terá muito mais facilidade de ter resultados.

Subcomunicações – Comunicando-se além das palavras.

Algo que é fascinante na comunicação humana é que a maior parte dela não acontece pelas palavras e sim através da linguagem não verbal, aí está incluso: Linguagem Corporal, Tom de Voz, Gestos, etc. Segundo

o professor e pesquisador Albert Mehrabian a comunicação humana se dá na seguinte proporção: 7% palavras, tom de voz 38% e linguagem corporal 55%. Isso significa que 93% da comunicação de todo ser humano desse planeta está ocorrendo sem ser por meio das palavras, mas sim pelo tom de voz e linguagem corporal.

Assim sendo, se quisermos seduzir as mulheres, temos que nos aperfeiçoar na arte da comunicação não verbal. Basicamente você terá que aprender a dominar os seguintes pontos-chaves: Tom de voz (entonação, velocidade da fala, capacidade de demonstrar emoções no que faz e variar o tom), Linguagem Corporal (Gestual e postura corporal).

Tom de Voz:

A primeira coisa que você deverá aprender é a projetar a sua voz de maneira que ela seja audível por no mínimo até uma distância de 5 metros, se sua voz já tem naturalmente essa projeção, sinta-se com sorte, entretanto muitas pessoas não tem isso naturalmente ou então se retraíram quanto a projetar suas vozes devido ao condicionamento social. Caso você encontre dificuldades em projetar sua voz, procure soltá-la durante a expiração dessa maneira fica fácil você utilizar a força do diafragma para potencializar o alcance da sua fala, além de evitar que sua voz saia forçando as cordas vocais o que poderia te deixar rouco. Entretanto caso tenha um problema mais

serio em relação à voz, procure um fonoaudiólogo e ele poderá lhe ajudar nas nuances do controle vocal.

Após ter conseguido cuidar da sua projeção vocal, você deverá cuidar da entonação para que seja capaz de variar o tom e demonstrar emoções, ao fim desse artigo lhe será dado um exercício para que você treine as variadas entonações que são necessárias ao se comunicar com outras pessoas de maneira a demonstrar as emoções que você está sentindo.

Por último e talvez o mais importante é adicionar pausas, através da prática nós da SeductionLife descobrimos que ao falar calma e pausadamente e mantendo as emoções se causa um efeito poderoso nas mulheres faz com que elas fiquem extremamente curiosas sobre o que você viria a falar em seguida. Isso claramente aumenta a atração e passa a imagem de que você é uma pessoa tranqüila e no controle de si mesmo e das situações. Jamais menospreze o poder de das pausas entre uma sentença e outra.

Linguagem Corporal:

Para os objetivos desse curso a sua linguagem corporal deve sempre conter duas coisas: Sexualidade + Desinteresse. Isso porque ao calibrar essas duas vertentes você transparecerá ser um homem sexual, mas não necessitado, por consequência gerando atração na mulher. Entretanto como obter esse efeito?

Basicamente você deverá ter uma linguagem corporal ereta e olhando de cima para baixo, isso sem parecer arrogante, mas simplesmente como se considerasse as pessoas sempre no seu nível e jamais se submetesse a elas. Você deve evitar também bicar as pessoas, bicar é você projetar seu corpo para cima da outra pessoa, ao fazer isso você está se curvando e abaixando o seu valor social perante esse indivíduo, jamais se curve, isso mata a atração.

Por fim, fique atento também ao seu gestual, ele deve ser calmo e cadenciado de maneira a transparecer que você está confortável com a situação, procure sempre ao falar com pausas também manter um gestual calmo, dessa maneira você será sempre visto como um homem que controla as situações.

Atividade

Vá para frente do espelho e procure aplicar em conjunto cada uma dos conceitos aqui passados ao contar a história abaixo. Lembre-se de ficar atento ao seu tom de voz e linguagem corporal, fazendo eventuais correções ao perceber os erros.

História:

Quase Agredido

Você: Pessoal vocês já perceberam como povo daqui (fale o nome da sua cidade) é extremamente agressivo? É porque essa semana eu tinha ido pra uma boate, a Vuzx. Fui com esse meu amigo o Rafael. Nós estávamos olhando para as garotas na área vip, quando um desses caras bombados saí de lá aos berros dizendo para o meu amigo: - "Você está louco, cara? Porque você está olhando para as minhas amigas?" Então eu entrei na frente e disse: - "Calma cara! Primeiro abaixe seu tom de voz, você não está falando com moleques. Vamos conversar como gente grande!"

Começamos a conversar com o cara. Acabei fazendo amizade com ele. Fomos para o bar da casa tomar alguma coisa, e foi aí que enquanto eu conversava com ele sobre mulheres, o cara pôs a mão em minha coxa e falou:

■ "Ai lindo, na verdade eu sou gay, e estou no hotel Bonaparte quarto 615!".

Na hora eu pensei: "Puta que pariu! Olha no que eu fui me meter para tirar o Rafael dessa, e ele nem aqui está mais!", mas continuei conversando com ele de boa. Acabou que no fim da noite ele me chamou para a área VIP. Fiquei com uma amiga dele.

OBS: Um excelente livro sobre linguagem corporal é – O Corpo Fala de Pierre Weil e Roland Tompakow

Modele a Linguagem corporal das pessoas de sucesso

Uma forma interessante para você adquirir de maneira rápida uma boa linguagem corporal é utilizando-se do conceito de Modelagem, conceito esse que vem da Programação Neuro-Linguística (ciência fundada por Richard Bandler e John Grinder).

O processo de modelagem se dá pelo ato de copiar padrões de comportamento de outra pessoa até que você os modele e dessa forma aperfeiçoe a área em que estar tentando obter sucesso. Dentro do campo da sedução a frase que melhor ilustra a modelagem é a seguinte: “O que um homem pode fazer outro também pode”. Isso significa que se uma pessoa tem uma habilidade em alguma área da vida você pode modelar os hábitos de sucesso dessa pessoa para que também consiga atingir o sucesso.

Sabendo que a modelagem se aplica para diversas áreas da vida para a questão de linguagem corporal não poderia ser diferente. Então se você quer desenvolver mais rapidamente uma boa linguagem corporal aprenda a modelar aqueles que já a tem. Para nossa sorte graças ao advento da tecnologia você pode modelar a linguagem corporal de vários atores de sucesso, e ir além aprender a linguagem corporal dos atores que mais sucesso tem com as mulheres e que são o desejo de consumo da maioria delas. Com essa poderosa ferramenta chamada modelagem, eu quero que você selecione alguns filmes

com atores que são mestres na arte de usar sua linguagem corporal de maneira confiante e sedutora.

Caso você esteja em dúvida sobre que atores ou filmes procurar aqui vai algumas dicas de filmes: Alfie o Sedutor com Jude Law, Hitch O conselheiro amoroso com Will Smith, Penetras Bom de Bico com Owen Wilson e o mais importante de todos Segundas Intenções com Ryan Philippe.

Procure assistir alguns desses filmes e observar atentamente como esses atores se portem, como são seu gestos, a velocidade de seus movimentos, expressão facial, maneira de sentar e andar, etc. Então tente modelar o ator e você verá que isso irá criar uma facilidade imensa na hora de seduzir as mulheres.

Como experiência prática eu sugiro que assista ao filme Segundas Intenções onde o ator Ryan Philippe da uma aula sobre linguagem corporal, além de ser um filme com bom enredo o que facilita você ficar disposto para modelar o ator.

Observe seu corpo

A maioria das pessoas não “desperdiça” seu tempo olhando para o próprio corpo, isso é um grande erro. É ao olhar para o nosso corpo que vemos como está nossa postura, linguagem gestual, maneira de andar, etc. Não me admira que os homens que têm dificuldades com as

mulheres não prestam atenção alguma a sua linguagem não verbal.

Agora que você sabe disso procure sempre prestar atenção em seu corpo, fique atento aos seus maneirismos e vícios. Elimine os maus hábitos que possa ter para que assim possa conseguir desenvolver uma boa linguagem corporal. Sei que pode parecer difícil num primeiro momento observar tantas coisas, mas lembre-se que segundo o Professor/Pesquisador Albert Mehrabian 93% da sua comunicação é não verbal e só a linguagem corporal corresponde por 55% de toda comunicação humana.

Isso é um dado extremamente importante para que você comece a dar importância a sua linguagem corporal.

Sabendo disso aqui vão algumas dicas para melhorar sua postura:

1 – Procure andar ereto 2 – Tenha os ombros rentes ao peitoral dando assim uma maior visão dele para as pessoas. 3 – Toque as pessoas com um movimento de cima para baixo (dominância) 4 – Procure gesticular de maneira calma e gradativa (Evite movimentos bruscos) 5 – Quando alguém chamar sua atenção, vire sua cabeça lentamente assim demonstrará que está calmo e no controle da situação. 6 – Sorria sempre que iniciar uma conversa com as pessoas 7 – Corrija eventuais tiques

nervosos, como: esfregar as mãos, por as mãos nos bolos, franzir demais a testa, etc.

Essas são algumas dicas que você pode já aplicar para melhor sua comunicação não verbal. Uma sugestão que deixo aqui é para você durante um período de 3 dias pedir para amigos, familiares, namorada, etc. Que prestem atenção na sua linguagem corporal e corrijam as suas possíveis gafes, se quiser dê essa pequena lista para eles irem te avaliando.

Indicadores de Interesse

Durante o processo de sedução e conquista você perceberá que se você estiver agindo corretamente as mulheres lhe darão indicadores de interesse de forma a te avisar que elas estão ficando atraídas por você e te dando sinal verde para prosseguir. Alguns indicadores de interesse são fáceis de ser percebidos porque ela os tece diretamente como por exemplo ela falar: “Eu te achei bonitoou então “Nossa como você é divertido. Esses são indicadores de interesse verbais e são bem fáceis de perceber. Mas existem também os não verbais que são percebidos através da linguagem corporal da garota.

Esses indicadores de interesse não verbais são em sua maioria traços da nossa evolução que ainda mantemos para facilitar o processo de flerte, assim como as

mulheres dão indicadores de interesse os homens também dão, mas nós poderemos aprender a mascarar alguns deles se for interessante para nós. Entretanto as mulheres constantemente estarão te dando indicadores de interesse se você estiver indo bem na interação e é crucial que você saiba os identificar para não deixar passar o momento de evoluir na conversa ou então beijá-la, transar, etc.

Segue então uma lista dos indicadores de interesse mais comuns que você irá ver:

1. Ela meche no cabelo enquanto fala com você
2. Ela arruma a roupa e procura ficar ereta (forma de valorizar atributos físicos como seios)
3. Ela reinicia a conversa quando você para de falar
4. Ela constantemente tenta te tocar
5. Ela te dá tapinhas amigáveis
6. Ela te elogia constantemente
7. Ela segura o contato visual com você
8. Ela ri até das suas piadas que não são engraçadas
9. Ela coça devagar a região entre o pescoço e os seios.
10. Ela olha pros seus olhos e em seguida pra sua boca
11. Ela concorda com você quando você pede algo a ela.

Esses são alguns dos principais indicadores de interesse, existem vários outros, mas aqui estão listados os principais e os mais corriqueiros, aqueles que você

encontrará com grande frequência em suas interações com as mulheres.

As fases do jogo da sedução

“A atração não é uma opção”, essa é uma frase com grande verdade contida nela, no dia-a-dia nós nos atraímos constantemente pelas mais variadas coisas sem nem sequer pensar direito nelas, seja um carro, uma casa, um bolo, uma mulher. Tudo isso pode pescar nossa atenção e gerar uma atração rápida. A atração é nada mais do que uma centelha. Entretanto você tem que aprender a mexer nessa centelha para que ela de origem a fogueira que queremos que seja a atração da mulher por nós.

Por causa disso não basta que despertemos uma atração momentânea na mulher de nosso interesse, temos que despertar algo forte que possa ser solidificado no decorrer desse curso o que não faltará para você são técnicas para deixar uma mulher verdadeiramente atraída.

Mas por hora, vamos entender o funcionamento da atração, como já dito as pessoas podem se atrair em questão de segundos, mas o que diferencia essa atração rápida da duradoura? Para ser sincero é apenas uma palavra: Investimento. Ao fazer com que uma mulher invista em você (emocionalmente), ela irá ficar cada vez mais atraída pois está depositando as emoções dela em você e cada vez mais se jogando na sua realidade. Pense como no mercado de ações, ao comprar ações de uma determinada empresa você fica torcendo para que corra tudo bem com essa empresa e você possa continuar lucrando, é criado um “vínculo”, da mesma forma a

mulher que investe emocionalmente em você cria um vínculo poderoso que cada vez mais irá justificar o porque dela se sentir atraída.

A chave da atração então é forçar um investimento das pessoas em você, dessa maneira será cada vez mais fácil se tornar o pensamento constante na cabeça dessa mulher.

Como as mulheres decidem

Embora tecnologicamente e socialmente mudamos muito, nossos instintos permanecem quase intactos e um eu mais primitivo governa boa parte das nossas ações, esses instintos moldados ao longo de milhares de anos de evolução hoje estão em nossa mente inconsciente e manifestam-se muitas vezes com o que chamamos de emoções.

A mente racional ou Lógica compete e quase sempre perde com nosso lado emocional instintivo.

Dito isso, esteja ciente de que sempre funciona assim:

“Mude o humor e não a mente racional de uma mulher para que ela mude de opinião.”

Gatilhos Emocionais

Toda reação emocional causada por você é positiva por si só. Pois você consegue despertar nela reações à você e

isso demanda que você tem poder social sobre a situação e até mesmo sobre ela. Se você não faz ela sentir nada emocionalmente, você para ela tem valor igual ou seja seu valor é zero.

De outro modo se você reage menos emocionalmente aos demais significa que tem alto poder social, por isso falaremos adiante da importância de não ser reativo, pois quem mais reage tem menor poder. Paradoxalmente quanto menos você se importa, mais resultados terá, pois com atitude de pouco se importar você está subcomunicando poder social e estimulando emocionalmente a mulher que amplificará reações emocionais à você cada vez mais.

Papéis Sociais

Cada um de nós temos que assumir no nosso dia-a-dia diversas posturas, que variam de acordo com o contexto social, essa postura, varia de ambiente, pessoas com as quais vamos interagir, entre muitos outros fatores. Alguns dos papéis que temos que assumir é, por exemplo, o papel em um ambiente de trabalho é o do seu “eu” profissional, na sala de aula assume o papel de aluno/aprendiz, em casa assume o papel de filho, irmão, etc.

Assim estamos constantemente oscilando em níveis diferentes de como devemos agir. Essa nossa postura varia de ambiente para ambiente e requer essa flexibilidade e adaptação.

Para conquistar uma mulher e fazer que a atração ocorra e passar por todas as etapas, devemos também agir de acordo com cada situação e fase do Jogo da Sedução e das interações sociais, você deverá ter uma atitude que seja compatível e levar em conta todo o contexto e onde você e a mulher ou grupo estão.

Nos nossos cursos já surgiram diversas dúvidas em relação a isso, pois, alguns encaram como se fosse uma atuação, essa maneira de agir necessária para cada etapa do Jogo da Sedução, entretanto essa postura e atitude variadas fazem parte de qualquer contexto social. Dentro do Modelo você deve ter a postura certa em cada etapa e deve agir de forma adequada para cada passo, usamos o termo Jogo, pois o modo como acontece a sedução lembra um Jogo como o pôquer, por exemplo, entretanto esse é um Jogo onde ambos ganham, você estará também ajudando ela a ganhar, tenha isso em mente, você é um cara que soma, que acrescenta valor para as mulheres e às pessoas. Para que fique claro iremos explicar aqui a divisão de cada etapa do Método, e qual é sua atitude e papel dentro de cada uma delas.

Atenção

A maneira de se iniciar a conversa e abordar alguma desconhecida pode ser da mais casual a mais direta, depende-se de diversos fatores que irão definir qual o modo certo de se iniciar. Mas um padrão sempre se repete.

É preciso antes de tudo obter algum nível de atenção.

Antes de se iniciar qualquer tipo de aproximação faz-se necessário despertar a atenção da pessoa ou grupo ao qual está se aproximando. Ao fazer a abordagem, a pessoa ou grupo, estará com a atenção voltada a outras coisas tais como ambiente, música, alguém específico no grupo, ou voltados aos seus pensamentos. Você quase sempre ao fazer uma abordagem fria que é o nome como chamamos abordar uma desconhecida ou grupo de desconhecidos, estará interrompendo, por isso, para que sua interrupção não seja motivo para você repetir duas ou até mais vezes os seu “abridor” é preciso obter Atenção.

Para obter a atenção há muitas maneiras e todas elas muito simples, entretanto lembre-se de não pular essa etapa, pois apesar da sua simplicidade é necessária.

Interesse

É nessa etapa que o interesse continuado é despertado, pois, ao fazer uma abordagem fria, você interrompeu algo que a pessoa estava fazendo, por isso você deve demonstrar após despertar a Atenção, que a conversa ser estendida será interessante, ou seja, é nessa etapa, que a mulher ou grupo decide ou não se compensa falar mais com você, ou se o que estavam fazendo antes é melhor. Essa é a etapa em que o que você disse para abrir a conversa “fisga” ou não o Interesse da mulher ou grupo.

Atração

Atração é onde você e ela ou grupo estão numa energia mais alta, vocês estão numa *vibe* sociável e divertida, você brincam entre si e deixam a situação de uma maneira leve e espontânea, é onde costuma acontecer os primeiros Indicadores de Interesse, e onde você pode demonstrar boa parte das características certas que despertam a Atração feminina, tais como liderança, humor, confiança, as características principais para despertar a Atração Feminina.

A Atração geralmente pode ser confirmada através dos indicadores de interesse e alguns testes de cumplicidade.

Conforto, Confiança e Conexão ou CCC

É nessa etapa do Jogo que são criadas os três sentimentos responsáveis pela sensação de um “*algo mais*”. Cada um dos “Cs” representa uma solidificação de você na vida dela, é como se você fosse um homem que tem esse algo mais que a mulher sonha em encontrar. Cada “C” deve ser uma sensação mútua, ou seja, o Conforto, a Confiança e a Conexão têm que ser mútua onde ela sinta isso vindo de você e espelhe de volta. Importante: Todo relacionamento humano mais sólido se estabelece em CCC.

Sedução

Após se mostrar que você é um cara sociável, divertido e com inteligência social e que tem conteúdo você tem facilidade em entrar na etapa da sedução, pois assim você terá feito muitas mudanças no emocional da mulher (leia a parte desse livro de Temperatura Emocional) e será muito mais eficaz a sua Sedução. É nessa etapa onde ocorre a atração física e onde acontecem os primeiros beijos e sexo.

É importante que você aprenda as três fases principais da sedução (Atração, CCC e Sedução) e transicionar-se suavemente por cada delas após iniciar as interações para se obter intimidade. Pois essa é uma das mais úteis habilidades para você poder conseguir ter essa área da sua vida sob controle e ser capaz de ter liberdade de escolha.

As três etapas principais da Sedução e a sua aplicação

Não tem como ser mais simples do que isto. Estão aqui as etapas que você deve usar para ter imediatamente melhores resultados. Poderíamos fazer deste capítulo um livro e lançá-lo, mas apenas porque fizemos tão sucinto como possível, não subestime a sua importância! Estas são as três características que você pode assumir durante cada interação com as mulheres. Não significa atuação, apenas significa estar ciente de como você deve se apresentar em estágios diferentes de uma interação. Nós todos temos maneiras de comportamento diferentes, com

nossos pais, nossa namorada, nossos amigos. O que nós fazemos aqui é usar maneiras de agir diferentes para que possamos conscientemente progredir numa interação ao nível seguinte.

Você pode mesmo usá-los em relacionamentos existentes para escalar ao próximo nível.

O cara Sociável e Divertido, O Cara Confortável, Confiável e Envolvente e O Sedutor

A maioria dos caras tem uma característica dessas por completo e usar a mesma para a uma forma de sedução. Para um cara divertido/extrovertido, será o indivíduo sociável e divertido. Para a maioria de homens, será “O Cara de Conteúdo”, o indivíduo agradável que pôde ser interessante uma vez você começa a falar com ele, mas não é especialmente divertido ou sexual. O terceiro é o indivíduo sexual que vai diretamente e tem um vibe sexual forte. Estes caras têm alguns resultados, mas não serão consistentes. Uma vez que descrito desta maneira, é consideravelmente fácil ver que se usarmos a dose certa de cada um, poderá ser bem sucedido em todas as situações.

Nós éramos quase sempre “O Cara Confortável, Confiável e Envolvente”. Encontrávamos dificuldades para começar as interações do zero, fazer pessoas rirem e para ter a diversão como uma conversa leve. Uma vez em que a conversa acontecia, nós até fazíamos uma forte

conexão com a garota, mas infelizmente nos igualmente faltava qualquer tipo de vibe sexual e ter alguma idéia de como escalar fisicamente. Nós agiríamos desta maneira por enquanto estaríamos pensando em avançar para o beijo. O problema era que na nossa conversa não havia tido nenhuma tensão sexual e assim ao irmos para o beijo faltava habilidade e provavelmente haveria rejeição.

Os caras que igualmente têm essa dificuldade, mas é “bom de conversa” são conhecidos como “o cara lega, que não pega nem gripe” e o tipo de cara que as mulheres apenas querem para que sejam amigos, muitas vezes é com um confidente da mulher e um psicólogo pessoal para quem a mulher fala de tudo, mas que o encara não como um homem, mas apenas como amigo.

Há um ponto em uma interação onde a mulher faz uma escolha entre olhar para você como “o cara legal” e você virar amigo ou em sentir algum interesse romântico possível. Você precisa saber temperar essas coisas no momento certo senão você entrará na conhecida zona de “apenas amigos”.

Com o tempo e analisando minuciosamente cada detalhe, nós desenvolvemos e modelamos a outras duas características, a do cara divertido e sociável e o do Sedutor e a nossa taxa de êxito com as mulheres aumentaram enormemente.

Para aumentar sua taxa de êxito, você precisa usar as três características como se segue nos módulos seguintes.

O cara Sociável e divertido.

Este é o indivíduo que tem uma grande primeira impressão; tem níveis de alta energia (veja o capítulo em níveis de energia), é animado, faz rapidamente uma boa impressão e faz as pessoas sentirem-se confortáveis e em boa vibe. Ele pode entrar de qualquer grupo, faz todos rirem e traz uma energia positiva, geralmente é o ponto alto da noite. Nós estamos contentes quando esta pessoa está por perto porque não terá nenhum silêncio chato, ele manterá a conversa fluindo e um clima descontraído e leve. Alguém que é naturalmente “O Cara Legal” pode levar a mau o que ele diz, pode analisar demais e achar muita besteira e que ele é brincalhão demais, mas as pessoas relaxam muito mais quando estão num clima descontraído de diversão e humor. O cara “Sociável e divertido” personifica esta forma relaxada de ser, porque está sendo obviamente muito natural, dizendo o que vem na mente porque faz parte de quem ele é e isso para alguém que é sociável é uma situação confortável para ele assim as pessoas sentem isso e isso contagia assim elas ficam à vontade quando estão ao redor dele.

Ter essa atitude é muito bom para os primeiros minutos, mas acaba encontrando dificuldades para conectar-se com as pessoas ou seduzi-las simplesmente porque é exageradamente feliz e com alta energia. Após um tempo,

as mulheres provavelmente tornam-se cansadas da voz dele porque ele não pode ser sério ou profundo. Seu nível de alta energia é um pouco exagerado por períodos prolongados. Todos nós já estivemos em situações com alguém que tenta constantemente fazer graça, ele é bom por alguns minutos, mas torna-se rapidamente cansativo. Use esta característica nos primeiros minutos até que você esteja em uma conversa mais confortável para que possam mudar para o CCC ou e se o grupo quiser que você fique por perto. Pessoas naturalmente extrovertidas dominarão mais facilmente esta característica, entretanto os tímidos e introvertidos terão mais dificuldades.

Por muito sabíamos que precisávamos ser mais sociáveis, mais expressivos, comunicativos, bem humorados e interessantes, mas como faz para desenvolver isso?

Todos nós podemos lembrar de alguém que tem essas características e usando um pouco do princípio de “Modelagem” da programação-neurolinguística ou PNL que afirma justamente que “O que um homem é capaz de fazer, o outro também é capaz de fazer, desde que produza para si as mesmas condições”, A Resposta é você precisa *modelar* quem tem essas características e aplicá-las ao seu favor, imagine, por exemplo, grandes comunicadores de programas de auditório, eles tem uma alta habilidade em ter essa atratividade através da demonstração do seu lado bem-humorado e conversador, abaixo listamos alguns pontos principais:

- Tenha alta energia. Lembre-se de usar todas as Subcomunicações ao seu favor lembre-se do tom da voz, movimento corporal, contato visual, gestos, animação facial, usando a liderança, o humor e o toque da maneira adequada, temos um capítulo exclusivamente que trata sobre esse assunto.

- Seja positivo. As pessoas assistem muita televisão e são geralmente pouco positivas. Lamentar-se sobre o tempo, que está estressado, como a comida/bebida é ruim, ou o que quer que seja. Embora nós possamos conectar com as pessoas falando sobre todos estes assuntos ruins, a maioria das pessoas prefere estar cercadas por pessoas que lhes dê uma sensação boa e seja positiva. Encontrando os aspectos positivos e se alguém começa uma tentativa conversa negativa mude para o lado positivo ou interrompa o mais cedo possível e redirecione o assunto para algo positivo. Não estamos falando para você ser “um bobo alegre”, você pode ser realista, mas se você tem a escolha de estar falando sobre algo negativo ou positivo, fale sobre algo positivo, assuntos negativos deixe para os tele-jornais.

- Aprecie-se. Aprecie a música, a sua companhia, o local onde está, as bebidas, a comida. A maioria das pessoas não parece apreciar-se muito, mas nós somos atraídos sempre para as pessoas que aparentam que estão se divertindo. O entusiasmo, as paixões, e a felicidade são contagiosos. Você fará pessoas querer ser parte de sua vida se você aparentar que você está se apreciando. Um o

homem pode ser um multimilionário com uma vida perfeita, mas aparenta vazio e infeliz outro homem pode ter uma renda mediana, mas ter uma paixão real para a vida, e as mulheres quererão para estar com ele subconscientemente, porque essa pessoa pode dar-lhes sensações boas.

- Sorriso. Obrigatório! Você expressará isso, e verá que a maioria de pessoas não sorri!
- Converse bastante. Faça poucas perguntas. Mantenha a conversa clara e situacional para isso é preciso que desenvolva seu lado conversador e isso demanda algum tempo, mas persista e conseguirá.

Para desenvolver esta característica, demora algumas etapas que ativamente você pode trabalhar e exercícios que você pode fazer:

1. Faça algo que envolve o falar em público ou falar bastante - vendas, cursos de tele-marketing, oratória, etc.
2. Tente este exercício com um amigo: Pegue uma palavra improvisada. E faça uma história com uma palavra de cada vez. Você diz uma palavra e então seu amigo fala outra palavra e assim por diante. Quando você chegar a um ponto que você usa palavras como “em seguida”, “mais tarde”, “então”, para mudar de assuntos. Você tenta aumentar a velocidade e quando você estiver bom

nisto, poderá aplicar diretamente na conversa nos grupos, pois terá trabalhado sua espontaneidade.

Você pode ver esta característica no trabalho de atores de comédia improvisada em sites de vídeos na internet. Entrevistadores ultra-rápidos da tevê igualmente têm essas características sociáveis e uma vibe de diversão.

“O cara Confortável, Confiável e Envolvente”

Depois que você foi aceito em um grupo, você age com a postura de um cara que sabe apresentar cada um dos “Cs” do “CCC”. Quando você se aproxima a primeira vez num grupo de estranhos, eles irão geralmente ficar num modo de “espectadores e observar” quem é você.

Isso pode acontecer rapidamente, ou pode demorar algum tempo, mas logo o grupo deve abrir-se e começará uma conversa mais pessoal e uma sensação de intimidade e familiaridade. Essa sensação deve ser mútua, cada “C” dessa etapa deve ser sentido pela mulher e em alguns casos entre você e o grupo todo como uma sensação de “nós”, de que você faz parte do grupo, é exatamente estar confortável e confiante com a situação além de transmitir ao grupo todo usando técnicas de teoria de grupo ou a mulher essas mesmas sensações de conforto e confiança mútua. A parte da Conexão é uma sensação de intimidade e familiaridade despertada entre dois, aquela sensação de

uma espécie de laço invisível que une você dois. Você agora poder estar se perguntando:

“Como saber quando isto aconteceu?”

Basta “ler” a situação e ficar atento e focado na interação, não se deixe distrair por coisas ao redor que tiverem importância, pois assim você será hábil em ler os sinais verbais e não-verbais e verá claramente a momento exato de mudar a postura para a de um cara que saber ter esse “algo mais” e eliciar os três “Cs”.

Os sinais mais comuns são:

Não-verbais: Elas pararão de olharem-se ou em volta do ambiente e se focarão em você e no que você diz.

Verbais: Começarão a participar mais da conversa, dando respostas mais longas e opiniões bem elaboradas e fazerem algumas perguntas para você.

“O cara Confortável, Confiável e Envolvente” é interessado e interessante. Ele escuta 50% do tempo, não fala demais sobre si mesmo e tenta compreender as mulheres, descobre interesses comuns e constrói uma conexão em algum nível pois sabe e aplica a empatia assim às vezes rapidamente ele se torna familiar e íntimo. Essa atitude é a correta apenas até você cumprir com o que é necessário para uma chegar ao principal “C” que é conectar-se com a garota em algum nível, não é possível

separar cada C em etapas diferentes, pois a sua atitude e subcomunicações deve ser a mesma, imagine uma conversa entre dois bons amigos ou até mesmo entre melhores amigos, essa é a postura exata para se ter nesse ponto, mas muita atenção em assim que conseguir cumprir os três “CCC” dá o passo seguinte e deve-se começar a trazer alguns elementos da próxima característica, O Sedutor. Geralmente “O cara Confortável, Confiável e Envolvente” não tem habilidade em poder começar uma conversa em uma abordagem fria muito bem, pois se começar uma conversa com uma mulher nesse modo, você não obteve atração e estará apresentando-se como um cara que “força a barra” que é exatamente uma característica que as mulheres não aprovam, pois é como se um cara que não tem “Atrativos” tentasse uma conexão e fosse meio chato até, em forçar a intimidade, começar uma conversa com essa postura é um erro comum, pois se uma mulher ou um grupo, não te conhecem, qual a necessidade ou atratividade em termos de “valor social” que você tem para eles? É simplesmente “nenhuma”.

“O Cara Confortável, Confiável e Envolvente” também não é muito sedutor, assim ele é inábil quando vai beijar a garota. Ser “O cara Confortável, Confiável e Envolvente” costuma ser o ponto forte de boa parte dos homens.

Se demonstrar essas características antes da hora passará por necessitado e carente de atenção.

A maioria dos introvertidos terão esta característica evidente, pois tem o que conversar e sabem desenvolver certa empatia, quem tem o perfil do tipo tímido se sentirá em casa ao usar esta modalidade e se enquadrar nesse papel até o “C” da conexão eles conseguem estabelecer de alguma maneira. O problema é conseguir algum sucesso agindo com essa postura apenas, pois 90% das vezes quando os caras usam essa característica e passam do ponto certo entram “na zona de apenas amigos” de uma mulher, isso acontece ao “O Cara Confortável, Confiável e Envolvente” diversas vezes recebemos muitos e-mails de caras que não passaram dessa fase do Jogo por receios demais em avançar ou por desconhecer como funciona.

Não tendo nenhuma vibe sexual, não importa o quão bom você é em e contar bater-papo e conseguir estabelecer o “Conforto, Confiança e Conexão”, você não é mais encarado por ela como um possível parceiro, você estará mais para um melhor amigo Gay.

Para ter esse seu lado desenvolvido você deve entender o que significa cada C e falar as palavras certas para gerar cada um deles, é algo não muito difícil que se mesmo que você não tenha facilidade nessa parte do Jogo com as técnicas que abordaremos no Capítulo específico de “CCC” você terá uma boa habilidade e um conhecimento claro para poder ter sucesso nessa etapa.

Para avançar para a etapa seguinte uma boa pedida é ler a mulher e colocar-se em um estado mais sexual e demonstrar-se como alguém que sabe Seduzir.

O Sedutor

O Sedutor vem à tona após o cara Sociável e divertido e o “O Cara Confortável, Confiável e Envolvente” assim sua Sedução será extremamente eficaz. Os comportamentos seguintes são do Sedutor:

- Olha uma mulher de uma maneira que lhe diga que a quer.
- Fala mais lentamente, com uma voz mais profunda.
- Toca nela em maneiras cada vez mais sexuais.
- Segura suas mão quando fala.
- Segura o contato visual intenso.
- Conversa com ela dentro do espaço de intimidade e sedução

O Sedutor deve aos poucos surgir após “O Cara Confortável, Confiável e Envolvente” é quando você sabe

mais sobre a mulher e tem motivos para tornar-se mais atraído por ela.

Quando você começa a olhar ela como se você pudesse penetrar seus desejos e estivesse dentro da mente dela, é um olhar malicioso, penetrante mais ao mesmo tempo com certa profundidade. Agindo assim uma mulher torna-se atraída por você, mas tem um tipo mais quente de atração, uma atração de pele ou atração física (geralmente as mulheres começam a ter sua temperatura emocional mais alta e ficam quentes e em clima de sedução após o homem despertar essas sensações nela após um tempo) você diferenciou-se dos outros caras e ela sentirá uma conexão mais profunda e permitirá que você vá além.

Essa é apenas uma abordagem de cada etapa, a partir de agora lhe daremos as “ferramentas” necessárias para fazer o Jogo da Sedução funcionar ao seu favor, é importante ainda que você internalize cada detalhe e saiba onde usar cada ferramenta que é justamente as técnicas que você aprenderá daqui em diante. Usar uma ferramenta de atração, por exemplo, neg. um em uma etapa errada pode acabar com todas as suas chances, pois você demonstrou não ter *calibração social* e tornou-se caiu em um dos papéis como dito anteriormente. É importante que você entenda com clareza as três fases principais da sedução (Atração, CCC e Sedução) e aprenda a transicionar-se por cada delas após iniciar para se obter os resultados esperados. Pois essa é uma das mais úteis habilidades para você poder conseguir ter essa área da sua vida sob

controle e ser capaz de ter uma gigantesca liberdade de escolha.

Para saber onde a mulher está e mudar as cada etapa uma das maneiras é usar o espelhamento ou ela indo antes e você seguindo, ou você avança para a etapa seguinte após os sinais que ela der que já está pronta para te acompanhar.

Você pode prestar atenção em filmes e observar a transição de jogo nas cenas.

A mulher nunca começa a sentir-se seduzida nas cenas da ação (Atenção/Interesse), também não com o cara sociável e divertido (Atração).

Não está sendo seduzida naquela conversa da cafeteria que é o onde o “O Cara Confortável, Confiável e Envolvente” está em cena.

Preste atenção em como os atores mudam a forma de olhar, conversam mais de perto e falando diferentemente com uma voz mais sedutora, é fácil ver como isto pode se aplicar no mundo real.

Torne-se ciente de si mesmo e pratique seus olhares sedutores no espelho, relaxe em fazer isso, pois mesmo se parecer estranho saiba que para chegar ao bom controle de mímicas faciais atores consagrados como Brad Pitt e Tom Cruise entre muitos outros fizeram esse trabalho por

si mesmos para chegarem ao seu nível atual de competência e Sedução. Existem exceções em pular etapas do jogo, começando, por exemplo, na etapa da Sedução onde se reporta interesse imediato usando abridores diretos, para entender melhor quando e de que modo se deve pular etapas leia o capítulo de micro-calibração e sedução, mais ressaltamos que as nuances que fogem esse modelo são as exceções.

Aplicação Prática: Você pôde ter um ou duas das características mostradas, mas trabalhe nas outras. Para isso se necessário releia a estrutura e veja onde precisa melhorar ou onde você não tem nenhuma habilidade e comece a dominar essa parte usando para a prática as técnicas que explicaremos a partir de agora. Você pode analisar a si mesmo em situações controladas e ver como se sai:**Sociável e divertido:** Sair e dizer “oi, tudo bem!” para 10 pessoas, contar algumas piadas para grupos de amigos. **Cara do “CCC”:** Bater um papo com alguma mulher no trabalho dela (padaria, lanchonete) ou até mesmo alguma amiga e ver como se sai.

Sedutor: Manter contato visual prolongado e trocar olhares com desconhecidas.

Atividades:

Agora é hora de você fazer uma reflexão do que aprendeu, tenha foco especial em identificar como são compostas as etapas do processo de sedução.

Sente-se por algum momento reveja os vídeos e releia o livro até este ponto, faça anotações dos pontos principais. Anote também os pontos que quebraram seus paradigmas para que possa se concentrar nesses pontos que podem ser pontos de possíveis limitações que você irá ter que melhorar nos dias posteriores.

Proibida a reprodução desse material. Permitida a reprodução apenas para uso pessoal. Acesse também nossos sites: www.seductionlife.com.br e www.mundoh.com.br

Estilo

Aparência é algo muito importante na hora de conquistar uma mulher, por isso é fundamental escolher o estilo certo e que se adapte a sua personalidade e seu biótipo, esse artigo é sobre 5 estilos fáceis de se construir e que fazem sucesso com as mulheres. Então vamos conhecer esses estilos agora.

1. Blazer, camisa básica ou com estampa e calça jeans. Esse é um estilo que pode ficar bem clean ou arrojado, se preferir mais clean você deverá usar uma camisa básica preta ou branca se preferir arrojado uma camisa com uma estampa qualquer pode ser até mesmo uma frase, camisas da Ellus são excelentes. O blazer tem que ser esportivo, então não vá pensando que aquele seu blazer de 3 anos atrás que ficava folgado nos seus ombros será uma boa escolha, saia de casa e procure uma boa loja com blazers esportivos, uma dica para blazer é que ele deve acompanhar a linha do seu corpo o que te dará um toque de elegância. As calças jeans deverão se ajustar perfeitamente nas suas pernas e cintura sem ficar muito folgadas ou demasiadamente apertadas, encontre o meio termo, geralmente o ideal é que ela não fique parecendo uma calça jeans boca de sino. Se você prestar atenção a esses detalhes poderá montar um excelente visual. Na imagem ao lado você pode ver um homem usando esse estilo.

2. Camisa Gola em V e calça jeans. Um tipo de camisa que está na moda são as de gola em V, eu não posso expressar o quão boas são essas camisas para sair de dia ainda mais levando em consideração que o Brasil é um país tropical, ao escolher sua camisa de gola V fique atento ao seu biótipo se você for musculoso pode usar uma gola mais cavada, se for magro use uma gola menos larga, se estiver com barriga é melhor dispensar esse estilo. Para calça jeans escolha um meio termo entre apertada e larga, cores claras são preferíveis às escuras.
3. Camisa Social. Esse estilo pode ser meio perigoso, o perigo dele reside em você cair no erro de usar uma camisa social engomadinha e comportada, em outras palavras ficar parecendo que acabou de sair do trabalho, fora o erro comum de deixar a parte inferior da camisa para dentro da calça. Ao invés disso procure uma camisa social que seja um pouco mais aberta na gola e mostre parte do seu peito, isso criará a ilusão de que você tem um peitoral avantajado, ainda mais se você for um cara que malha. A parte inferior da camisa por razões óbvias não deverá ficar pra dentro da calça. A calça a ser escolhida pode ser qualquer calça jeans básica.
4. Camisa pólo e Bermudão Camisas polo são excelentes para sair de dia, novamente siga a regra de preferir uma gola mais aberta, camisas da Ralph Lauren, Aramis e Thommy Hilfiger tem

ótimos modelos desse tipo. Esse estilo de camisa polo ficará bem congruente com um bermudão, mas claro sem ser bermudão de taitail, mas sim os de pano, em algumas lojas do tipo Zara e Woollner você encontra esse tipo de bermuda.

5. Acessórios Acessórios em si não são um estilo de se vestir, mas causam um poderoso efeito dependendo do estilo que você tiver escolhido, pingentes prateados com algum símbolo qualquer contanto que faça uma boa combinação com a camisa que você estiver usando são uma boa pedida. Cintos com fivelas estilizadas também causam um bom efeito. Além disso tudo é interessante investir em pulseiras, as prateadas são simples e sempre estão na moda, as de couro também são bastante versáteis há pouco tempo atrás eu comprei uma por R\$ 10 na HBF que causou um bom efeito quando a uso juntamente com blazer.

Bom pessoal, espero que agora vocês estejam com uma noção de estilo melhor e que sua aparência possa ajudar cada vez mais no processo de conquistar uma mulher.

Exercício de Estilo:

Agora que você sabe algumas dicas padrões sobre estilo, você deverá perguntar a amigas sobre o que elas acham que poderia ficar melhor em você em questão de vestimenta, acessórios, etc. Caso você não tenha amigas

que possam te ajudar com isso, vá em uma loja com seções especializadas em moda masculina como: Ellus, Zara, HBF, Wollner, TNG, etc. E peça dicas as vendedoras, a maioria delas tem uma boa noção de moda baseada nas novas coleções e no biótipo de seus clientes.

Caso esteja com dinheiro sobrando estude pagar a consultoria de uma personal stylist.

Pré-Game A Sua primeira impressão – Abrindo as portas das possibilidades

Uma pessoa avalia e monta uma primeira impressão sobre outra pessoa em fração de segundos. As mulheres mais bonitas, por serem constantemente abordadas, ou paparicadas por caras cheio de segundas intenções têm uma percepção mais lapidada e tem uma habilidade muito alta em avaliar que tipo de homem é você só de olhar pelo canto do olho antes mesmo que você sequer tenha notado ela.

As mulheres por terem a visão mais periférica, do contrário de homens que têm a visão em túnel, têm uma habilidade enorme em avaliar quem é, e quem não é parceiro em potencial, e quase que imediatamente qualifica ou descarta algum homem mesmo antes da abordagem.

Elas levam em consideração todo seu conjunto de subcomunicações e a sua aparência e estilo. Se você está numa pior, sentindo-se mal, desanimado e deprimido diminuirá *muito* suas chances de sucesso. Sair neste estado só por sair, ou imaginando que o ambiente, o acaso e a “sorte” mudarão essa situação, é na maior parte das vezes perda de tempo, energia e dinheiro. Fazer isso é jogar a responsabilidade no ar, colocando as suas possibilidades de sucesso em mãos alheias.

Trabalhe em criar um bom astral/boa vibe interna. Dedique-se a se colocar em um bom humor e fazer as coisas acontecerem por você.

Antes de sair de casa, cuide de seu visual, mulheres gastam horas se arrumando e vendo qual corte de cabelo, sapatos, roupas, maquiagens, que ficam melhores para elas ficarem bem, elas notam quando um homem se importa em cuidar de si mesmo e já somam isso como pontos positivos.

Tenha um bom corte de cabelo, o melhor que puder fazer por si mesmo, as mulheres pegam revistas e pedem para quem corta, modelar cortes de atrizes, modelos, cantores, etc., de quem está na revista, se você fizer o mesmo pode chegar a um modelo de corte que valorizará bastante seu visual.

Para os que estão com uma parte mais considerável da cabeça afetada pela calvície, recomendamos que raspe

tudo, tem homens que usam esse estilo desde sempre e estão entre os mais charmosos em muitas ocasiões. Um mensagem subentendida do carecas é algo como: Calvo (uma parte com cabelo outra sem) genes ruins, Careca (cabeça lisinha) estilo. Dessa forma você buscou seu estilo próprio e mostra para as mulheres que você sabe cuidar e importa-se consigo mesmo, assim também poderá cuidar bem dela, é incrível e inconsciente, mas elas notam e qualificam você por esses pequenos detalhes.

Face: Procure andar sempre com a barba feita, em alguns casos modelar a sombrancelha também é válido, por isso, procure um profissional, pois homens com sombrancelhas delineadas demais ficam mais que meio-femininos, os excessos de pêlos atrás do pescoço, nariz e ouvido, devem ser eliminados, é não só questão aparência, mas também de higiene. Algumas marcas de expressão. Olheiras, etc., podem ser amenizadas com uso de alguns produtos específicos, se isso te incomoda ou está além do comum já, procure alguma loja especializada e veja o que pode ser feito. Escove bem os dentes e se não vai ao dentista há mais de 6 meses está na hora de ir fazer uma avaliação e ver como andam as coisas, use fio dental e cuide bem da sua higiene bucal, ande sempre com balas ou aromatizantes bucais, pois um hálito ruim elimina muitas chances de sucesso e passa uma péssima impressão de você mesmo se o restante estiver tudo alinhado.

Em alguns casos aparar ou até mesmo depilar os pelos de outras partes do corpo como peito, por exemplo, pode ser mais o seu estilo. Lembre-se o ideal é que você se sinta bem com seu novo estilo. Apare periodicamente os pelos em baixo dos braços, pois não o fizer uma camiseta cavada revela que você não percebeu que têm pêlos nascendo ali.

Não se vista genericamente. Se sua roupa é tão comum que não poderia ser comentada por uma mulher mesmo se ela estiver tentando encontrar algo dizer, então você é genérico. Se você está usando cores monótonas ou desgastadas com cortes padrão e geralmente se mistura com o ambiente de fundo, você é igual um camaleão se camuflando, você não está fazendo o melhor pelo seu modelo pessoal.

Olhe ao redor em outros homens e veja quanto você pode dizer sobre suas roupas. Se suas calças têm detalhes e toques transados, o se são apenas o melhor padrão de uma marca famosa. Se a camisa ou a camiseta têm um corte costurado, um slogan, o detalhe da moda, cores transadas, ou imagens, é algo que diz que você não é tão genérico e reflete a sua personalidade de uma certa forma. Aqui vale a mesma regra de vês ou outra dar uma avaliada na “moda” em revistas, comerciais de TV, vitrines de lojas,etc. Não precisa ir na loja mais cara para comprar roupas do “estilo” certo, essas roupas e esse estilo você pode montar ele gastando pouco, pois se você sabe o que procura, em lugares mais populares encontrará também

peças que se adéqüe ao estio que quer desenvolver para si mesmo.

Gaste o dinheiro nas coisas certas. Uma camisa ou calças caras são desperdiçadas se seus sapatos são feios. Gaste muito dinheiro em uns bons pares de sapatos (um preto, um marrom). Você pode usar seus jeans e camisas com grandes sapatos baratos e essa mistura fará você parecer que tem um conjunto caro. Está em seguida à parte de cima e o por último as calças. Algumas ótimas combinações são melhores do que diversas peças únicas.

Calça jeans azuis, com sapatos marrons é melhor do que o preto. Não use mais de três cores. Se estiver Magro e usar as calças com uma opção de disfarçar estará errado, esteja com roupas que se ajustem por todo o corpo. Mais de uma cor que realce significa provavelmente um conflito. Os tênis não têm tido lugar, mas alguns designs têm aprovado seu uso.

Roupas rasgadas, como jeans, por exemplo, até podem ser uma boa se for de acordo com a moda, mas sujas não são bem vindas nem se à moda pedir.

O uso de acessórios pode ser um complemento para dizer mais sobre você, por exemplo, um bracelete transado vale mais a pena na visão de uma mulher e atrai mais a atenção do que um relógio de ouro branco de 15.000. Encontre acessórios como anéis, braceletes, colares e finalize assim seu conjunto.

Vista e se cuide para ter o seu melhor e passará uma ótima impressão, cuide agora da parte de como se sente, tome um banho decente e relaxante, cante e ouça músicas que te colocam para cima, entre em um clima melhor antes mesmo de sair de casa, fique numa vibe mais feliz e positiva, isso afetará seu estado emocional interno e fará um bem gigantesco por você. Escutar músicas no carro quando estiver no caminho, e antes de sair ou ver algo que mude seu humor como clipes mais curtos, uma das músicas que recomendo é o clássico “I feel Good com James Brown” coloque essa música dance um pouco e veja o bem que isso faz por você e seu humor.

Procure se não for sair sozinho, sair com pessoas que te tragam algo de bom e positivo, pois sair com um grupo que te coloca para baixo e uma sabotagem ao seu humor e afetará sua percepção de si mesmo e conseqüentemente a percepção que as mulheres terão de você.

Para estar mais alinhado leia novamente o capítulo de subcomunicações, positividade e humor, pois esses três somados a um bom pré game e jogo interno sólido será a base de muito sucesso.

Os três pilares da aparência

MENTAL

Além de ter a atitude apropriada para lidar com as mulheres, é preciso ter atitudes específicas para a aproximação de completos estranhos.

Ao se aproximar, basta caminhar até a mulher e pensar FODA-SE. Mantenha-se no quadro que você está apenas brincando e você não precisa fazer uma abordagem perfeita, contanto que você apenas faça e se divertir com ela. Mesmo que você não pegue a garota, você começou a praticar o seu conjunto de conhecimentos e aprendeu a fazer melhor na próxima vez. Não existe nenhuma desvantagem. Aparentar estar sentindo-se bem é primordial, e claro, está também nesse bloco de Aparência & Estilo. Por isso cuide o melhor que puder do seu estado mental.

FÍSICO

Não é necessário ser um deus grego para ter sucesso ao se aproximar das mulheres. Mas se você tem alguma coisa que você pode melhorar, porque não o fazer? Com as mulheres é a mesma coisa. Há diversos aspectos físicos que podem ser melhorados. Se você tem uma ferramenta a mais, porque não usá-la? Já vi alguns estudantes de dinâmica social negligenciarem aspectos como moda e estilo por acharem que não precisavam se preocupar com isso. Esforce-se para manter-se em seu melhor fisicamente em todos os momentos. Isso significa manter as unhas limpas e curtas, nada de cabelo no pescoço e nas costas, tanto quanto possível, seu cabelo bem cortado

pelo menos a cada 3 semanas. Esteja bem barbeado (a menos que você está usando um estilo com barba por fazer, e mantenha-se limpo. Isso significa tomar banho antes de sair e controlar o odor do corpo com um bom desodorante. Escovar os dentes e mastigar um chiclete ou balas de hortelã para manter o hálito fresco. Tenha uma boa noite de sono, para estar em sua melhor forma e disposição. Evite o consumo de álcool ele deixa lentos seus reflexos, você vai até mais no instinto mas as vezes faz isso no tempo errado e isso pode zerar suas chances com uma mulher de alta qualidade. Se você quiser tomar uns drinques para relaxar em uma noite, seja razoável faça isso sem se embriagar. Evite cerveja, se puder, porque deixa o seu hálito com cheiro ruim e torna evidente que bebeu. Você também deve tentar se manter em forma, tanto quanto possível. Tenha hábitos alimentares adequados e permaneça fisicamente ativo. Uma queixa que muitos homens têm é que eles não têm tempo suficiente para malhar. A maneira de contornar isso é se concentrar mais na qualidade em seus treinamentos e não a quantidade de exercício. Faça o máximo que conseguir no tempo que tem disponível para malhar. Por mais ocupado que você for, sempre dá para arrumar tempo para fazer o que você precisa. Malhar 5 vezes na semana além de garantir uma melhor saúde física e mental, também vai proporcionar uma melhora considerável em seu físico e de quebra melhorar sua confiança com as mulheres.

Você também pode aumentar o seu sucesso fazendo outros investimentos.

Se você está pálido, um bronzamento pode cair bem. Consulte o dentista para ter seus dentes clareados ou use um clareador que pode fazer uso em casa, demora mais um pouco mas se obtêm ótimos resultados. Se você tem muitos pelos nas costas e pescoço, faça depilação periódica ou faça uma depilação à laser para eliminar definitivamente.

ESTILO

Faça um esforço para acompanhar as últimas tendências. Olhe para anúncios

em revistas masculinas como Men's Health, VIP ou Playboy. Para ter uma idéia do que parece está dentro procure por estilos semelhantes, e pegue os itens que melhor se encaixam para construir o seu guarda-roupa.

Se o seu orçamento é um problema, busque itens similares em lojas de departamento ou procure por promoções. As coisas não precisam ser de marca ou nome, o essencial é o bom gosto para compor um bom estilo. Mas claro, se você tem o dinheiro para gastar, vá atrás de estilo e o que há de melhor no mercado.

“Pavoneamento”

As mulheres tendem a usar uma grande quantidade de roupa que é funcionalmente inútil, impraticável, ou totalmente desconfortável. Elas usam saltos altos, acessórios inúteis, botas que vão até os joelhos etc. Elas fazem tatuagens e piercings no umbigo e outras coisas estranhas. Esta é uma decoração sexual para captar a atenção dos homens - e competir com outras mulheres, mas isso é outro assunto. O que a maioria das pessoas não percebem é que a ornamentação sexual funciona nos dois sentidos. Isso levou à teoria do pavoneamento. Assim como um pavão macho espalha as suas penas e as mostra para captar a atenção do sexo feminino, um ser humano do sexo masculino pode mostrar roupas e acessórios que chamam a atenção das fêmeas humanas. Para conseguir atenção, você não precisa de muita coisa. Por sorte, os homens em geral tendem a ter péssima noção de moda e estilo, e qualquer conhecimento que você tenha já estará melhor.

Acessórios são excelentes, procure usar um colar que seja chamativo, mas sem ser brega, é importante dosar a sua vestimenta. Camisas básicas ou com estampa podem cair bem, mas fique atento ao formato do seu corpo e rosto para que não quebra o padrão estético. Blazers esportivos e caça jeans também são uma boa pedida.

No entanto é importe que você encontre aquilo que melhor se adapta a sua personalidade, a quem você é, sua idade, sua posição social, ambientes que você frequenta. Alguns pontos importantes:

- Se você tem músculos, exiba-os. Um monte de caras grandes são autoconscientes de seus corpos e tentam encobri-los. Se você trabalhou duro para o corpo que você tem, use camisas ligeiramente ajustadas para mostrar sua compilação. Assim como lindas pernas femininas irão captar a atenção do sexo masculino, um no peito musculoso ou um par de braços exibido também fará girar as cabeças femininas. Digo “um pouco”, porque você não deve parecer estar se esforçando para isso. Assim como uma mulher vestida como uma prostituta grita que ela está faminta por atenção, se você tem estampado na sua cara que quer mostrar sua musculatura, vai parecer inseguro. Se a suas camisetas são tão apertadas que você precisar de ajuda para colocá-las, ou colocar óleo em seus braços quando você sai de um top sem mangas ... você está forçando a barra demais.

- Se for baixo – menos de 1,70m – procure por calçados que te deixem mais altos. Há algumas botas que podem te dar até 5 cm de vantagem.

- Evite cores escuras para ambientes noturnos. Casas noturnas geralmente já têm pouca iluminação. Se você vai de preto, será como um camaleão nesse ambiente. Procure tons mais claros ou cores mais vivas, como um amarelo ou vermelho, por exemplo.

Ocasionalmente, uma mulher pode testá-lo sobre a sua maneira de vestir, ou outro cara pode tirar sarro de você. Você pode lidar com estes desafios usando técnicas

descritas na sessão sobre como lidar com esses tipos de situações.

Pavoneamento é a força motriz por trás de um cara tendo um carro de 30 mil reais e mais 30 mil reais investidos nele para personalizá-lo com uma pintura única, rodas cromadas, escapamento barulhento etc. É também por isso que vão instalar sistemas de som de 5 mil reais em seus carros, para que possam transmitir a 5 quarteirões da cidade a potência do som. Fazer coisas como essa é um mau investimento para atrair a atenção de uma mulher. Há coisas bem mais baratas com retorno bem melhor.

Eu não estou dizendo que ter um bom carro não irá ajudá-lo com as mulheres.

Obviamente, se você vai buscá-la para um encontro em um carro personalizado, totalmente detalhado, vai sair melhor do que se você buscá-la em um carro velho e enferrujado. Mas é a idéia de que um carro não será fator essencial para o seu sucesso ou fracasso.

Sugestões de Roupas

Seu guarda-roupa está lotado? Quando você compra alguma roupa nova, mal tem espaço para guardá-la? Ou, ao contrário, não compra alguma peça há muito tempo? É hora de investir em um guarda-roupa prático e funcional.

Prepare-se para montar seu guarda-roupa!

Em primeiro lugar, o homem moderno tem que ter organização. Quanto tempo faz que você não dá uma geral no seu guarda-roupa? Brinque de esconde-esconde e procure todas as roupas que você não acha há anos. Experimente todas elas. Observe bem qual delas ainda se adapta ao seu estilo. Preste atenção se ainda são roupas de boa qualidade e que parecem novas. Se você está uns quilos acima do peso ou cresceu um pouquinho, doe as roupas que não servem mais.

Depois de realizar a limpeza, é hora de arregaçar as mangas e colocar a mão na massa!

Está na hora de você conquistar o guarda-roupa versátil, prático, moderno e repleto de roupas úteis! Cada look é capaz de projetar uma determinada imagem e devemos aprender a nos comunicar através das roupas. Porém, muito cuidado! Você não pode usar qualquer roupa em qualquer lugar.

Em ambientes mais formais e no próprio trabalho, você deve transmitir uma imagem mais séria, que passe aquele ar de maturidade, credibilidade e segurança. As cores e as formas podem influenciar muito no grau de formalidade do seu visual. Fique atento com isso!

Também há a possibilidade de se chegar a um equilíbrio entre o casual e o formal, compondo um estilo mais descontraído.

Segue abaixo algumas dicas para você se dar bem nas escolhas...

Um jeans mais escuro com um sapatênis e uma camisa esporte ou camisetas estonadas deixam o homem mais alegre e divertido. Para as camisas, dê preferência para as com listas verticais. Se estiver frio, jogue um blazer escuro ou um casaco de chemois por cima . Esse look é ideal para encontros e até mesmo para sair com os amigos para conhecer novas mulheres.

Para trabalhar, tons escuros ou camisa branca, se usa gravata, use uma com mais vida e um bom sapato social escuro é ideal, não esquecendo que a meia deve ser escura, pois definitivamente meia clara não combina.

Para os finais de semana e prática de esportes use das bermudas, tênis, camisas esportivas e meias brancas. Se você tiver estilo, pode usar também um boné, que neste caso se transforma num item opcional.

Vários acessórios como pingentes ou correntes cleans, fazem um bom efeito. Um relógio que transmita sua personalidade e jeito de ser também causa uma boa impressão.

Agora é só colocar em prática. Ah, se preferir pode contar com a ajuda das mulheres para montar seu guarda roupa, elas sempre possuem boas opções, além de terem um extremo bom gosto.

Créditos desse artigo a Luane Martins

Entenda os variados tipos de terno

Temos consciência que o terno é um tipo de roupa muito usada em variadas ocasiões, devido a isso resolvemos trazer esse artigo do Gustavo Sarti para que você possa se decidir sob aquele que melhor se adequa ao seu biótipo/personalidade.

O terno é um dos trajes masculinos mais comuns. Para fazer bonito em todas as ocasiões, conheça alguns truques básicos e algumas dicas essenciais para ficar bem alinhado e elegante. Mas uma regra vale para todos: os ternos com corte mais ajustado ao corpo são os melhores.

Dos Modelos

Italiano

Tem ombros largos, sem abertura traseira e é um pouco quadrado. Ideal para homens de ombros estreitos ou muito magros. Ajuda a equilibrar as formas, mas deve ser escolhido com muita cautela.

Britânico

Esse modelo tem duas aberturas traseiras. É mais confortável e facilita os movimentos.

Americano

Com uma fenda traseira, lapelas estreitas e alongadas, esse modelo contribui para afinar e alongar a silhueta. Ideal para todos os tipos de corpo, principalmente para quem está acima do peso ideal ou é de estatura baixa.

Jaquetão

É aquele paletó transpassado. Não é um modelo muito confortável e existem algumas restrições para usá-lo. É indicado para homens altos e magros e deve ser usado sempre fechado. Quem trabalha o tempo todo sentado deve evitar esse modelo.

Das Cores

Marinho, preto e cinza chumbo Essas cores são as mais usadas. Perfeitas para o dia e para noite, emagrecem e deixam o visual elegante. Tons de bege e cinza claro Mais indicados para ocasiões diurnas, é preciso cautela para escolher o tom da camisa para não ficar tudo muito colorido. Os tons de bege combinam melhor com peles morenas e negras. Os tons de cinza com peles claras.

Das Padronagens

Risca-de-giz Um clássico indispensável em qualquer armário. Indicado também para quem está acima do peso, pois as listras alongam a silhueta.

Xadrez É um modelo clássico para o inverno. Quem está acima do peso ideal deve evitar esse paletó, pois dá a sensação de mais volume.

Lista de Lojas com boas opções de roupas

Segue uma pequena lista das lojas que costuma sempre ter boas coleções e te ajudam a criar um estilo atraente e os vendedores estão sempre dispostos a dar dicas sobre o que tem de novo nas coleções. Entretanto recomendo que ao entrar nelas já tenha lido os textos aqui postados para que você tenha uma noção do que se adaptará melhor a você. Longe de nós querer fazer propaganda de qualquer uma dessas lojas, entretanto nosso objetivo é poupar o seu tempo e eventuais erro de comprar nos lugares errados. Se não comprar em nenhuma delas por algum motivo, só de olhar já dá para ir definindo seu novo estilo, mas é recomendado um esforço extra para adquirir ao menos dois conjuntos para seu novo estilo.

Seguem as lojas.

Zara

Wöllner

HBF

Calvin Klein

Thomy Hillfiger

Vila Romana

Aramis

Ellus

Hering

C&A e Riachuelo (fique bem atento aos modelos das roupas nesse caso)

Levi's

M. Officer (para calças jeans)

TNG

Colcci

Crawford

Essas são as principais, algumas, realmente tem roupas com um preço um pouco acima da média, outras os valores são bem em conta, basicamente você tem que ter bom faro e saber escolher, por isso é fundamental sair de casa já pensando no que quer comprar. Lembre-se que seu estilo tem que moldar ao seu biótipo.

Como ter uma calça jeans com aspecto Ideal

Entenda bem também sobre os Jeans, antes de tudo saiba que jeans comprido funciona como enceradeira e destrói seu visual. Muito curto dá a você um ar, digamos, pulabrejo (não, isso não é nada bom). Para acertar na altura da barra, a primeira regra: "Ela deve ficar abaixo do ossinho do calcanhar", recomenda a estilista Kátia So, da Carmim. Na hora de medir, fique em pé com as pernas retas. Outras dicas preciosas:

Costure Preservar a bainha original é a melhor opção. Muitas vezes, a própria loja faz o serviço. Se não for o caso, procure uma costureira. Certifique-se de que a linha da nova barra seja do mesmo tipo e cor da original.

Dobre Essa tática funciona só em calças secas (estreitas). Mesmo assim, cuidado para não sobrar um bolo de tecido na barra. "A dobra ideal deve ter uns 7 centímetros", sugere Katia. Para o visual formal, combine com a camisa e os sapatos. Descontraído, com pólo e tênis.

Ande Barra desfiada? Ok. "Mas só em ocasiões informais. Faça em jeans desgastado, com lavagem clara", diz Katia. E não exagere. Jeans desfiado perdeu a popularidade junto com os metaleiros dos anos 80.

Agradecimentos à estilista Kátia So

Vestimenta e aparência

A maior coisa que eu noto nos caras com que eu trabalho é a maneira da qual eles se vestem.

Quase todo estudante vem ao workshop vestido mal e com cuidado abaixo do normal com suas roupas. Isso é uma das coisas mais fáceis de se consertar. Não vai precisar nem de muito dinheiro se você for comprar roupas em feiras ou lojas populares.

“As 3 maiores gafes das vestimentas e como evitá-las”

1. Roupas que não servem. Esse é, de longe, o problema nº 1 da maneira que os caras se vestem. O jeito em que suas roupas se encaixam a você tem MUITO mais importância do que qualquer coisa. Uma camiseta de 15 R\$ que se encaixa perfeitamente em você vai ficar muito melhor do que um terno Armani que é duas vezes menor ou maior.

Suas roupas não devem ser muito folgadas nem muito apertadas. Ao invés disso, elas devem se encaixar e valorizar o seu corpo. Se você precisa de ajuda para ver qual roupa fica melhor, leve um amigo(a) com você para comprar as roupas. De preferência que essa pessoa tenha um estilo de se vestir que você goste. Mas, independente disso, ter um segundo par de olhos conferindo o visual não vai machucar ninguém.

2. Cores que contrastem com sua tom de pele. Isso é outro grande problema que a maioria dos caras não parece entender. Quanto mais claro seu tom de pele, mais você deve optar por tons mais escuros e fugir de tons pastéis. Quanto mais escura for sua pele, mais você deve usar tons claros e leves.

Se você quer usar uma grande variedade de cores, mas sem parecer um retardado, pegue um bronzado.

3. Roupas que estão fora de moda. Muitos caras saem para comprar roupas uma vez por ano, se saem periodicamente. Entretanto, vestimenta e moda são indústrias dinâmicas. Estão constantemente mudando. O que significa que, se você estiver usando roupas de 3 ou 4 anos atrás, mesmo que elas estejam servindo ainda, elas vão estar fora de moda.

Se você quer um exemplo na vida real, tudo o que você tem que fazer é lembrar dos chapéus e jeans da Von Dutch. Eles eram a sensação do momento há uns dois anos e meio atrás, mas agora você não vê ninguém usando um deles agora.

Você vai ter que aprender a comprar com os mesmos critérios e paciência que uma mulher. Ao invés de sair por aí e gastar centenas de reais num guarda-roupa completo, controle-se a comprar um item novo a cada vez que receber seu salário. Dessa forma, ao invés de você adquirir um monte de coisas que você pode odiar depois

de seis meses, você vai ter um guarda-roupa constantemente atualizado.

Uma das melhores maneiras de decidir um novo visual é olhar para os caras que você vê com as mulheres que você gosta, e copiar aquele estilo.

11 Sugestões de Perfumes Masculinos

Seu cheiro ajuda a atrair ou repelir, seja do hálito ao perfume, portanto tenha muito cuidado com isso, pois não cheirar nada pode ser negativo, saiba que seu cheiro natural pode repelir algumas mulheres por questões genéticas de compatibilidade. Para evitar isso o uso de um bom perfume é essencial.

Abaixo uma lista com perfumes que são adorados pelas mulheres. Analise e veja qual combina mais com você, e sempre faça o teste de pele antes de comprar.

1. Roadster – Cartier O primeiro perfume da casa Cartier em 8 anos, este “Roadster” – inspirado no relógio da marca com o mesmo nome, a tampa do frasco é uma reprodução da coroa do relógio – tem como público-alvo homens jovens e cosmopolitas, que adoram as coisas boas da vida. Extremamente fresca, a fragrância foi

desenvolvida a partir do aroma da hortelã, à qual foi adicionada bergamota, vetivéria, labdanum, pachuli, madeira e baunilha. Independentemente da sua apresentação, um Cartier é sempre um Cartier... (Preço aproximado 100 ml: €71 | R\$204).

2. Gucci by Gucci Pour Homme – Gucci Depois da versão feminina, lançada em 2007, chegou a Gucci by Gucci Pour Homme. Reunindo alguns dos melhores ingredientes que um perfume pode ter – bergamota, violeta, cipreste, tabaco, jasmim, pachuli, âmbar e elemi – surpreende ainda pelo seu frasco sofisticado e ultra-moderno. Para homens intensos. (Preço aproximado 50 ml: €55 | R\$161).
3. Prada Infusion d'Homme – Prada Inovador e refrescante, é amor ao primeiro cheiro. A Prada não desilude com a mais recente “infusão” para homens, e os seus elementos chave – laranja-azedada, lírio, vetivéria, madeira de cedro, incenso e benjoeiro – propõem a sensação de que acabou de tomar um banho revigorante apenas com um spray. Leve como uma segunda pele, esta fragrância pode ser desfrutada ao longo de todo o ano. Um luxo com “P” grande, porque ele merece. (Preço aproximado 50 ml: €69.50 | R\$204).
4. Dior Homme Sport – Christian Dior Para homens desportivos, casuais e divertidos, não há que enganar. Chama-se Dior Homme Sport e é simultaneamente quente e fresco, graças à

combinação perfeita entre diversos aromas amadeirados, suaves e apimentados. Os elementos frescos são, sem dúvida, as notas de limão siciliano, bergamota, toranja, alecrim e lavanda, enquanto as notas mais aconchegantes estão assentes em essências como o gengibre, cedro, elemi, sândalo e vetivéria. (Preço aproximado 100 ml: €70 | R\$205).

5. Guerlain Homme – Guerlain Considerado inimitável pelos seus criadores, a casa Guerlain, o seu novo perfume masculino é uma mistura divertida de bergamota, lima, chã verde, malva-maça, hortelã, ruibarbo, vetivéria, cedro, rum e açúcar amarelo. Uma fragrância que cheira a descontração e férias, apesar do seu frasco de linhas frias e austeras. No fundo, é um perfume muito cool, para o homem que quer cheirar bem, sem dar muito nas vistas, nem nos narizes de quem pretende impressionar... (Preço aproximado 50 ml: €63 | R\$182).
6. Emporio Armani Diamonds for Men – Emporio Armani O actor Ashton Kutcher é o rosto na nova fragrância masculina do gigante Armani, e vem juntar-se às duas versões femininas com o mesmo nome. Agora, os diamantes também são os melhores amigos do homem – jovem e cheio de estilo – num perfume que privilegia elementos curiosos como o gaiaco, pimenta Szechuan e cacau; lado a lado com os clássicos bergamota, madeira de cedro e vetivéria. Mais uma pérola

para o universo olfativo. (Preço aproximado 50 ml: €50 | R\$146).

7. Kenzo Power – Kenzo Este eau de toilette é descrito como “uma flor para os homens” e a mais recente poção mágica da Kenzo inclui notas de coentro, cardamomo, bergamota, jasmim, rosa, frésia, bálsamo de tolu, madeira de cedro e labdanum. O lado masculino é ainda explorado graças ao design elegante do frasco em aço inoxidável, inspirado nas formas de uma garrafa de saké. Um verdadeiro bouquet, para homens que não têm receio de usar um bom perfume. (Preço aproximado 60 ml: €53 | R\$155).
8. 1 Million – Paco Rabanne Inspirado na moda metálica de Paco Rabanne, esta foi transformada num perfume que é puro luxo: a começar pela sua embalagem que mais parece uma barra de ouro, passando pela sua composição singular (toranja, hortelã, laranja sanguínea, rosa, canela, especiarias, couro, tulipeiro, âmbar e pachuli) e terminando no nome que pode muito bem remeter para a expressão “smell like a million bucks”... Para os homens mais glamourosos que conhece. (Preço aproximado 50 ml: €47 | R\$136).
9. Beckham Signature for Him – DVB & Coty O casal Posh e Becks voltam a seduzir os casais para partilharem do universo olfativo em conjunto... afinal porque não usarem o mesmo perfume, nem que seja o vosso pequeno segredo? O “Signature for Him” é uma fragrância simultaneamente

fresca e exótica, com elementos tão surpreendentes como mandarin, melancia, mar, cipreste, junípero, flor de Lantana, pachuli, musgo-dos-carvalhos e âmbar branco. Lançados em conjunto, aproveite e peça ao Pai Natal o “Signature for Her”... uma dupla sexy, para usar a dois! (Preço aproximado 50 ml: €32 | R\$92).

10. Essence of United Colors of Benetton Man – United Colors of Benetton Numa alusão clara ao seu colorido mundo da moda, nada melhor que um perfume igualmente alegre e cativante, para combinar com os tons mais vibrantes da estação ou para animar os dias mais cinzentos. Num frasco que é puro eye candy, guarda no seu interior uma fragrância à base de chã de lavanda gelado, mandarin, cardamomo, ananás, noz-moscada, gerânio, musgo e âmbar. Também existe a Essence of United Colors of Benetton Woman, se quiserem combinar aromas... (Preço aproximado 50 ml: €14.50 | R\$42).
11. Fahrenheit – Christian Dior Esse é um perfume clássico, mas que sempre permanece na moda, com seu aroma floral amadeirados com leves notas de bergamota, styrax, lavanda e sândalo, causa um efeito impactante de maneira que fica na pele por um longo período de tempo, mas sem enjoar, em outras palavras é o tipo de perfume ideal para se utilizar na noite e agradar as mulheres com as quais você estiver falando. (Preço aproximado 200 ml R\$ 154,90)

“Os 3 Elementos mais Importantes da Aparência.”

Juntamente com a vestimenta, a aparência é uma das coisas que todo mundo já ouviu falar um milhão de vezes, mas nunca pararam para prestar atenção e investir um tempo que valha a pena nesse ponto. Segue os três principais pontos quando se trata de aparência.

1. Cabelo. Isso vale tanto para o cabelo na sua cabeça tanto para os pêlos no seu corpo. Todos os homens deveriam ter um corte de cabelo que combinasse com o seu rosto. Quase sempre cabeleireiros gays são uma aposta melhor para um bom corte de cabelo, já que eles irão cortar seu cabelo para fazer você parecer sexy, não seguro.

Deixe o cabeleireiro fazer o que eles acharem que vai ficar melhor, mesmo que “não seja você”. Após isso, você tem que ter certeza que os pêlos do resto está bem aparado. As áreas mais importantes são as sobrancelhas e pêlos do nariz. Eu já perdi a conta de quantos alunos apareceram com uma unibrancelha e cabelos saindo do nariz.

Compre algumas pinças e tire esses pêlos. Dói, mas vai fazer uma enorme diferença. Também tenha certeza que, se você tem bastante pêlos no corpo, mantenha eles cortados à um comprimento padrão e uniforme. Você não precisa de depilar ou passar a gilete pelo corpo todo, mas eles precisam, pelo menos, parecer estar sobre controle.

2. Hálito. Você pode ter o melhor jogo social do mundo, mas se tiver um hálito ruim, não vai chegar a lugar nenhum mesmo assim. Eu usava um processo de três passos para ter certeza de que eu estava com um bom hálito.

O primeiro passo envolve escovação, o uso de fio dental e enxaguador bucal logo antes de encontrar mulheres. Depois, enquanto estiver fora ou logo antes de sair, eu evito coisas como alhos, cebola, etc... E finalmente, eu sempre carrego comigo alguma coisa que sirva de refrescante bucal.

Eu encontrei muitos homens em workshops que eu tive que oferecer um chiclete por causa do hálito. Não há desculpa para ter um mau hálito. Se você fizer tudo isso e ainda ficar com mau hálito, sugiro a você consultar um médico para tratar do assunto.

3. Odor. Obviamente todos nós sabemos que precisamos tomar banho e fugir de fedores corporais como se eles fossem uma praga. Então, pelo amor da completividade, vocês devem tomar banho e usar desodorante. Se você tiver algum problema de transpiração, tente usar um desodorante mais medicamente recomendado, como Certain Dri.

Você deve escolher e usar uma boa colônia. O olfato é um dos sentidos mais poderosos que nós temos, então, queira ter certeza de que as mulheres lhe dirão o quão

bom é o seu cheiro ao invés de ser repellido pelo seu cheiro.

Eu gosto de Aqua de Gio, Marc Jacobs, e Dollci & Gabanna. Você pode ir aos shoppings locais e ver alguns perfumes diferentes. Sair e ir à caça de bons perfumes é uma boa oportunidade de perguntar as mulheres sobre qual perfume combina mais com você. Lembre-se que diferentes tipos de colônias reagem diferentemente com o tipo específico de sua pele, então, prove vários odores e veja qual se encaixa melhor com você.

Melhorando o Visual

Construa seu visual levando em conta o tipo de mulher na qual você quer atrair, mas sempre se mantenha o mais sexy e estiloso possível. As pessoas vão te julgar pela sua primeira impressão.

Vista-se como quem tem atitude, com estilo próprio e isso dirá às mulheres sobre sua personalidade, se você está ou não dentro do que ela está à procura.

Mais Algumas Dicas de Visual

A dica básica é ter um visual que combine com sua personalidade, com o que gosta de fazer, que tipo de música você gosta. Seja coerente com isso. Existem algumas coisas que realmente podem te tornar mais desejável para muitas mulheres. Vou citar alguns

acessórios, alguns itens, coisas que você vai decidir se deve ou não incluir no seu estilo.

Alargadores e Piercings

Se você gosta de um visual mais descontraído, um visual mais roqueiro, skatista, rebelde e afins.

O alargador/piercing vai ser perfeito para você, e atrair com certeza o tipo de garota que você procura.

Brincos

Brincos são uma boa pedida, se você gosta de um visual charmoso, atrai a maioria das mulheres, além de destacar a roupa que você usa. E existem muitas variações, de imitações de diamante a brincos de argola.

Anéis

Muito bons para chamar a atenção, ainda mais se você é uma pessoa que usa bastante as mãos para gesticular enquanto fala. Tem mais destaque nas pessoas comunicativas e passa uma mensagem de mistério e poder para a maioria das mulheres.

Camisa Social

Excelente para passar uma imagem mais séria, e claro, atrair mulheres mais sérias.

Se bem utilizada, uma camisa social pode produzir resultados fantásticos, porém ela não cai bem em todas as pessoas, faça testes e veja o que fica melhor para você.

Bali

Bali, é uma corrente, geralmente masculina. Se acertar na escolha será bastante atraente, e passará virilidade, causando uma excelente impressão se combinada com uma camisa social. Bastante interessante para quando se sai para praticar o jogo da sedução.

Lentes de Contato

Óculos são legais, porém não ficam bons para a maioria das pessoas. Descubra logo se você é um dos quais o óculos não fica legal. Apostar em lentes de contato pode ser uma ótima solução, além de você se tiver vontade poderá mudar a cor de seus olhos, ainda pode se livrar de uma armação que desvaloriza seu rosto. Procure um profissional especializado para orientação.

Clareamento Dental

Pode ser uma certa forma de luxo, mas é algo que realmente vai te dar uma valorização maior de seu rosto e passar uma grande sensação de limpeza para as pessoas na qual você conversa. Além de que, sorrir é uma das armas mais sedutoras que possuímos, porque não melhorar essa incrível ferramenta? Existem as opções

caseiras (mais lentas e mais baratas) e à laser (rápidas e mais caras). Gaste algum tempo e invista em seu sorriso que valerá muito à pena.

Acne

Acne e espinhas. Isso tudo é muitas vezes uma fase enquanto se é jovem. Se você tem espinhas, considere uma maquiagem para esconde-las. Se seu caso for mais grave, procure um dermatologista que ele irá com certeza te ajudar a encontrar uma boa solução para seu caso.

Cabelos Tingidos

Homens de cabelos tingidos, hoje em dia isso está cada vez mais comum, tanto que no mercado temos tintas exclusivas para homens. Considere essa proposta, muitas vezes uma tonalidade diferente pode valorizar muito seu rosto e te dar um visual totalmente diferente. Mas analise isso com cuidado, tingir pode valorizar muito se for feito certo, mas se você não precisa mudar a cor dos seus cabelos e faz isso, o resultado pode ser bem inadequado e dar um péssimo impacto à sua imagem.

Tipos de Rosto e cortes de cabelo

Acabou aquele conceito sem base alguma de que homem não precisa cuidar de sua beleza! (E mulheres digam: "Ainda bem!") Pois é. Os homens estão ficando cada vez mais vaidosos e preocupando-se com a roupa, a pele e...

O corte de Cabelo! Mas, o que cai bem e o que não fica com um design bacana? Vamos conferir as idéias para fazer a cabeça deles...

O cabelo é considerado a moldura do rosto, aquilo que dá forma à cabeça da pessoa. É um cartão de visitas. Dessa forma, antes de se escolher um corte, deve-se analisar o tipo do fio e principalmente o formato do rosto. Bem, se o espelho era evitado porque algo incomodava, homens procurem um agora e aprendam com a que a solução pode ser simples e rápida. Basta um corte adequado ao seu tipo de rosto.

Podemos classificar os tipos de rosto em quatro categorias: Triangular, redondo, oval e retangular. Acompanhe abaixo a ilustração e algumas dicas sobre cortes de cabelo masculino para os respectivos rostos.

Triangular: Possui uma frente mais estreita e um maxilar grande. Na lateral da cabeça pode-se deixar o cabelo um pouco mais desfiado pois o volume na lateral salienta a testa que já é larga.

Redondo: A característica principal desse tipo de rosto é não possuir ângulos definidos e com tendência a ser mais largo na linha das maçãs-do-rosto e, com "cantos" mais suaves ao longo do maxilar e da frente. Esse formato necessita ser alongado e o recurso é tirar volume das laterais. Na parte superior desfia-se o cabelo para dar a impressão de um rosto um pouco mais quadrado.

Oval: São caracterizados por serem mais largos na região das maçãs-do-rostto, do que na fronte ou no maxilar. Apresenta-se levemente mais largo na linha das maçãs e, à medida que avança em direção ao queixo, estreita-se. Esse formato permite certos desleixos e um uma variedade maior de penteados em virtude da harmonia existente entre os traços.

Retangular: Possui uma fronte larga e um maxilar amplo. Pede cortes mais irregulares como por exemplo, tirando-se um pouco do comprimento e deixando-o mais desfiado.

Créditos do texto a Danusa Fontes

Atividade 1

Hoje é dia da preparação, e o foco é a sua aparência. Quando os homens discutem habilidades de atração, atuam frequentemente como se os visuais fossem a única variável fora de seu controle, talvez porque sentem que a aparência é genética.

Não é verdade.

Como qualquer mulher pode emagrecer, tirar o silicone dos seios, o corante dos cabelos loiros que enlouquece varias mulheres, o homem também pode se tornar bonito,da mesma forma que você pode aprender técnicas de sedução e conquista e um melhor contato visual.

Não importa como você é notado agora, se você estiver disposto a fazer algumas mudanças, poderá ser considerado um bom partido.

Eu tenho tido os piores casos em campo, gordos, carecas, caras com espinhas exageradamente e óculos de fundo de garrafa e através dos milagres de ciência moderna, lentes de contato, raspar a cabeça, dermatologista, academia, roupas adequadas, transformam bundões em homens bonitões que exalam confiança e poder.

Agora é a sua vez.

Sua missão é ler a lista de instruções para o seu dia de hoje sobre aparência, se ainda não leu com as anotações necessárias, faça isso agora

Em seguida, execute, pelo menos, uma tarefa da lista. Nem todas as sugestões serão aplicáveis a você, para escolher a partir de uma área em que você está tendo dificuldade. Se você tem uma amiga confiável, pergunte-a: "Se você tivesse que escolher uma coisa para mudar em mim, o que seria?" Deixe ela saber que você quer uma resposta honesta e construtiva.

Faça uma mudança.

A primeiro passo para atrair olhares é melhorar a aparência. O segundo é ter o estilo certo. Inicialmente, você quer que seu estilo pra transmitir que pertence a um

dos 3 segmentos da sociedade: O com a mesma colocação, grupo ou tribo que a mulher estiver interessada em pertencer, a uma tribo ela quer pertencer, ou uma tribo ela quer conhecer. Por exemplo, os homens em camisas desproporcionais, sujas e com shorts cáqui, pertencem a tribo de poucas mulheres, enquanto os homens com visual de estrelas do Rock, tatuados e com piercing, pertencem a uma tribo que a maioria das mulheres querem pertencer, ou pelo menos conhecer.

Assim, sua missão será conseguir uma consulta gratuita de estilo.

Faça através do resultado do teste do exercício de campo, pergunte à mulheres (no mínimo 3 diferentes) sobre uma loja de roupa masculina que seja boa para uma mudança de visual. E selecione a loja de roupas que recebeu a maior recomendação. Se possível evite grandes marcas. Em vez escolha uma pequena loja independente Vá para a loja de roupas. Dê preferência quando é menos provável de estar lotada e fale com a vendedora que parece ser a mais útil. Diga-lhe que pretende mudar o seu estilo, e peça-lhe que ponha em conjunto um traje completo pra você. Se ela pedir pra você ser mais específico, diga que está indo para desfile de alto nível, a abertura de uma exposição, estréia de um filme, clube de moda ou o melhor evento imaginário que se adequa ao seu novo eu.

Mudança para o novo visual e observam-se no espelho. Embora o estilo da roupa importa, um ajuste perfeito é

mais importante. Se você gosta de uma roupa e pode tê-la, compre-a.

Se as roupas estiverem fora de alcance do seu bolso, lembre-se das marcas, tamanhos e etilos, assim você pode comprá-los mais baratos pela internet. Basta pesquisar certo e achará sim as mesmas peças que viu nas lojas.

Se você comprar a roupa, pergunte a vendedora onde você pode encontrar um bom par de sapatos. Na loja de sapatos, mostre a um funcionário a roupa e peça um sapato que combine.

Atividade 2

Escolha pelo menos um dos itens nesta lista e faça as alterações sugeridas.

Nem todas estas sugestões serão aplicadas a todos. algumas são excessivamente corretoras, enquanto outras são extremamente meticulosas.

Algumas das dicas você será capaz de aplicar em poucos minutos, sem qualquer custo; outras podem necessitar de tempo ou dinheiro. Evite as que você se sente mais confortável. Qause sempre é a mudança que é mais desconfortável, que levará a melhoria.

Mude o seu penteado. Olhe atreves dos músicos e de revistas de moda masculina, encontre o corte de cabelo

que você quer, e faça uma nomeação ao melhor salão de beleza da cidade. Traga a foto com você. Certifique-se de pedir ao seu cabeleireiro para recomendar qualquer produto necessário para manter o seu novo visual.

Enterre os óculos. Use lentes de contatos ou faça uma cirurgia à laser. Se o óculos complementa o seu estilo, considere em obter armações com designer que de fato valha à pena usá-las.

esteja com uma cor agradável, ao estilo bronzado. A maneira mais rápida e fácil de fazer isso é pegar um spray, bronzador, em um salão especializado. Certifique-se de uma utilização realista olhando, evite parecer que você "pintou" a pele de uma cor laranja, pareça saudável e bem cuidado, o oposto disso será estranho e têm efeito contrário ao que se espera.

Visite uma manicure e pedicure. Vá pra qualquer salão para unhas. Não é necessário passar um esmalte colorido: Basta pedir para receber as unhas bem cuidadas ou se achar que combina com seu estilo um revestimento claro em cima (base). Esses cuidados não só transmitirá uma boa primeira impressão, mas irá ajudá-lo a compreender o motivo pelo qual uma mulher presta mais atenção aos pequenos detalhes sobre você, é exatamente que ela sabe mais sobre ela mesma, pois ela saberá por si mesma, que isso é atitude de quem sabe se cuidar e que têm auto-valor pois ela também passa por esses cuidados e gasta tempo e dinheiro nessas coisas . Remova o excesso de pêlos.

Pegue uma pinça ou um aparelho pra retirar pêlos do nariz, e remova todos os pêlos do seu nariz, entre as suas sobrancelhas, em suas orelhas e na parte de trás do pescoço. Se você estiver particularmente cabeludo, apare-o, raspe-o, ou arraque-o. Examine-se atentamente em um espelho. Se possível, compre um espelho que aumenta a imagem. Remova qualquer cera de ouvido com um cotonete; remova os excesso de sobrancelha; limpe suas unhas e revestimentos; pele oleosa, pele seca, olheiras, ou outros problemas nesta área requer o uso de produtos faciais especializado.

Cuide de suas sobrancelhas. Vá para um Spa ou um salão e faça a sobrancelha, é opção também usar sombras. Mas cuidado para não exagerar.

Branquear os dentes. Compre um branqueador de dentes, como o Crest Whitestrips, e comece a usá-lo hoje à noite. Caso você não tenha ido ao dentista a mais de um ano, hora de visitá-lo.

Para manter um bom hálito. Passe o fio dental diariamente. E limpe sua língua saiba que se ter a língua suja isso dará mal hálito será obviamente um grave problema.

Compre chicletes ou balas, e sempre tenha para ir em todos os lugares.

Vá para uma loja de cosméticos e pergunte para uma esteticista facial, produtos que ela recomenda para o seu tipo de pele. Sinta-se livre para pedir amostras grátis, ou comprar mais barato em uma farmácia. Se você considerar que sua aparência precisa de mais atenção. Consulte um dermatologista.

Acessórios. Compre um colar, anéis, uma pulseira, uma muhequeira, ou qualquer outro acessório que chame atenção. Não compre acessórios que são muito baratos e produzidos em larga escala mesmo que esteja dúvida, mude mesmo que seja vestindo algo simples.

Participe de uma academia. Marque uma consulta com um instrutor, para fazer uma avaliação física, e exercício para regime que ajuda muito tanto para a formação cardiovascular quanto para reduzir a gordura e a resistência à formação a fim de aumentar a massa muscular. Criar uma rotina para os exercícios.

Refeição saudável. controlar a sua ingestão calórica e rever sua dieta para limitar gorduras saturadas, açúcares refinados, o excesso de sal, e de alimentos de elevado teor em carboidratos e conservantes. Coma frutas frescas, vegetais, e proteínas magra.

Se você estiver mais de quarenta por cento sobre o peso que você deveria estar, consultar um médico sobre as opções de perda de peso.

Certifique-se de suas próprias roupas. Vá para o seu guarda-roupa e tente de tudo. Se as jaquetas sobram no seu ombro, as calças de brim sobram as barras, mangas curtas que vão até o seu cotovelo, ou camisa com decote em formato V que mostram o seu peito, essas roupas já não lhe servem mais, a melhor roupa é aquela que parece ter sido feita sob medida para você, pegue essas roupas e veja se elas podem ser consertadas se não elas devem ser doadas para uma loja de roupas usadas. Mesmo é válido para qualquer outra coisa que não agrada. Comprometa-se a substituir esses itens com roupas confortáveis que melhor lhe atendam ao seu estilo.

Se tiver algum problema ou traço importante, não listado acima seja elas suor, chulé, uma mancha, ou o nome da sua ex-namorada tatuada no pescoço hoje é o dia para começar a cuidar disso.

Investigue soluções on-line, e conte com nossa equipe para lhe ajudar, se necessário, para indicar os produtos adequados ou consultar um médico.

E é claro se aproveite dos olhares femininos que receber após isso e aborde.

Você não tem mais uma desculpa.

Proibida a reprodução desse material. Permitida a reprodução apenas para uso pessoal. Acesse também nossos sites: www.seductionlife.com.br e www.mundoh.com.br

As Origens da Ansiedade e da Pressão Social

Nós nos desenvolvemos em um ambiente onde a necessidade de alinhamento social era essencial para nossa sobrevivência.

Assim, caso você não se **alinhasse socialmente** você estaria fadado ao ostracismo, ou seja, estava correndo o risco de ser não só um homem invisível, mas muito mais que isso. Você estava correndo o risco de ser banido.

Esse banimento significaria a morte e é claro, em nosso instinto mais básico de **sobrevivência** ficou programado a necessidade de alinhamento social.

Essa são as raízes da Ansiedade Social que sentimos muitas e muitas vezes e que se manifesta com um comportamento tímidamente programado fazendo com que nós fiquemos cada vez mais querendo passar despercebidos, nos mais diversos ambientes sociais desde em família na hora do jantar até em uma reunião onde está estudando ou trabalho.

Essa Ansiedade Social têm cura?

Sim, e a cura está agora em suas mãos.

Nós temos uma alta habilidade de adaptação e esse instinto de adaptação é ainda mais forte que o da pressão social. Ao nos expormos seguidas vezes à determinadas situações, aquela situação outra hora era extremamente desconfortável, passa a ser de nosso pleno domínio. E assim passamos a sentir essa ansiedade não mais como estreatantes e sim como veteranos.

Quando criança em um jantar com familiares eu comecei a focalizar no movimento de levar o garfo até a boca, achando que poderia errar, passei rapidamente a ter excesso de precaução ao fazer esse movimento e até a imaginar a comida caindo e meus pais rindo ou chamando a minha atenção. Passei a fazer um movimento básico que eu já tinha feito inúmeras vezes com algo "fora da minha zona de conforto". Isso me trouxe uma dificuldade que até eu mesmo não entendia.

Esse "foco" em analisar e racionalizar demais aumenta mais ainda sua dificuldade em vencer seus fantasmas. E cria novos medos, no exemplo citado, eu estava sim com Ansiedade Social, com medo de fazer feio, e isso fez eu racionalizar demais.

O Básico é que: Onde você se focalizar será dominante. Se você se preparar tanto emocionalmente, quanto psicologicamente. Ao juntar as técnicas aprendidas aqui você será surpreendido pelos seus resultados.

O Exercícios que você fará nesse capítulo serão direcionados para lidar com essa ansiedade. Ao aplicá-los você se sentirá cada vez mais confiante e se importará menos com a emoção ansiosa.

Confie no seu melhor

Confiar no que faz é importante, pois se você age da sua própria maneira, sem se importar se irão gostar ou não, você acaba impondo um cenário onde você sub-comunica ao inconsciente das pessoas que estão ao seu redor que se você está dizendo algo de forma confiante aquilo é bom. Se é bom as pessoas acabam modelando você, afinal isso é um atalho mental, além disso você já passou essa confiança pela lei do contágio emocional.

Entretanto se você deixar transparecer o oposto você mostra que você deve ser testado mais vezes e avaliado continuamente, pois você se importa demais com a opinião dos outros, e sua personalidade está sendo escondida, simulada, forçada ou fingida, para manipular e subtrair algum valor social das pessoas.

Agindo assim, seu valor social pode transparecer que seu status é inferior e isso após sentido pelas mulheres e grupos sociais dificulta a sua aceitação drasticamente.

A questão é, você pode ser confiante, ou parecer confiante, mas não importa se você é confiante nos mais

altos níveis, as pessoas lhe julgarão, pelo que elas podem ver.

Então cuide de seu poder social e aja sem dar a mínima se irão ou não gostar de seus atos, pois agir com autenticidade é por si só comportamento de valor social superior e isso é extremamente atraente.

Cumpra nossos exercícios e adapte-se a exposição social, tenha uma postura confiante e aja sempre com uma postura e atitude confiantes.

Por modelagem as pessoas verão essa confiança exalar de você e pensarão inconscientemente "se ele confia tanto nele mesmo, posso modelar isso e confiar também"

Ou seja "Para Obter confiança, pareça confiante" mesmo que você ainda nem seja tão confiante, as pessoas não notam as diferenças entre ser e parecer.

Repito mais uma vez, para que você nunca esqueça que, é mais importante parecer confiante, do que ser confiante.

Não Reatividade

O homem de maior valor social é o homem que é não-reactivo.

Ser não-reactivo, é agir com base em uma postura de acordo com seus valores e vontades. Claro que, é

essencial e necessário que você faça as coisas dentro da legalidade e da moralidade de onde você estiver.

Ser um homem não-reativo é exalar poder e ser reativo é exalar fraqueza. Por exemplo um homem reativo, perde facilmente o controle, e age muito emocionalmente perdendo a noção de como agir, ele apenas reflete estímulos. Assim ele dá a opção de seus atos e o domínio de si nas mãos dos outros. Já um homem não-reativo, apenas escuta, e friamente pensa, e age de acordo com ele mesmo, afinal, ele tem poder para agir como acha mais conveniente.

Saiba que para ser não reativo, você deve lidar com situações de altas possibilidades de rejeição e pressão social.

Pois cada vez que seus limites emocionais são superados, você se torna mais maduro emocionalmente e mais perto de ser um homem naturalmente atraente.

Neste capítulo, para lidar melhor com a pressão social, é necessário domínio de dois fatores chave do jogo, não-reatividade e persistência.

Aprenda que quando uma mulher faz cara de "some daqui" ou que quando um grupo age estranho, ou que sua esposa ou namorada tenta te tirar do sério à todo custo, é apenas para ver quem tem maior domínio de emoções, se ela domina como suas emoções serão, o valor social dela

está sendo maior naquele momento, por outro lado se você não reage explosivamente ou emocionalmente à situação, seu valor social é superior e após testado pela mulher ou grupo, eles se rendem a você e seu poder social e de sedução, e passam a serem influenciados por você.

Persistência: A Regra de Ouro

A persistência fará a diferença entre melhores e os que não terão nem chances com as mais cobiçadas.

Ao persistir corretamente e sem ficar estressado ou nervoso, você está subcomunicando que seu valor social é superior e se a palavra "não" na sua realidade não cabe é porque você tem um valor social superior, e isso é irresistível para as mulheres.

Um não SEMPRE é um "ainda não" para um homem que sabe onde quer chegar e age consistentemente com isso.

Fazer o "não" virar um "sim" é antes de qualquer outra habilidade, persistir e passar por todos os testes.

Uma mulher SEMPRE dirá "não" para você e cabe a você mudar a emoção dela para um nível mais adequado e um "não" vira automaticamente um "sim".

Persistência é a base de todo sedutor de sucesso, e se ainda não desenvolveu ela, é hora de trabalhar nisso e fazer essa persistência ser um traço da sua personalidade.

Um homem que sabe o que quer, em relação a mulheres, e age persistido com uma certeza absoluta onde quer chegar, faz a mulher pensar, ela sabe o que quer e sabe chegar lá, mesmo que seja provado, isso resulta em ATRAÇÃO.

A chave para superar a Ansiedade de Aproximação e a Ansiedade Social

Depois de ensinar a arte da sedução por quase cinco anos, e refletir sobre isso por anos, eu cheguei a conclusão que a chave mais importante para a sedução é esta: Liberdade Social.

Eu uso o termo "liberdade social" como o "antônimo de ansiedade social". Ansiedade social é o problema mais degenerativo para aqueles que estão tentando se dar bem com as mulheres. Ele sabota todas as partes do seu game, desde o momento da abertura do set até a criação de um relacionamento duradouro.

A ansiedade social tem vários rostos. É aquela voz dentro da sua cabeça que diz, "Não faça isso, alguém pode rir da sua cara", ou, "Se você fizer isso você vai se ferrar...", e fica falando isso tantas vezes que domina a sua mente. Isso te faz perder um pouco de concentração aqui e ali.

Te faz um pouco menos dominante, um pouco menos divertido, um pouco menos atraente. Você anda com a sua cabeça um pouco mais baixa, você fala um pouco mais baixo. Isso afeta todas as coisinhas que importam tanto.

Antes de me aprofundar mesmo nisso, deixe-me te contar o porquê de eu acreditar nisto e como eu cheguei a essa conclusão. Como muitos de vocês já sabem, eu me tornei bom com as mulheres muito antes de me dedicar a dominar a arte da sedução por abordagens frias. Eu sou, por excelência, um autodidata. As únicas pessoas que eu realmente estudei foram os naturais (caras que sempre se dão bem com as mulheres sem ler ou estudar nada para aplicar à sedução), e eu trabalhei com eles muito antes de começar a ensinar ou postar aqui.

Quando eu estava aprendendo, eu passei 80% do tempo saindo sozinho, e os outros 20% saindo junto de naturais. Eu aprendia algumas coisas com eles, e então colocava as lições em prática do meu jeito, para fazer delas parte do meu próprio jogo e internalizar melhor as coisas.

Eu comecei a procurar pelos pontos comuns entre os naturais e os gurus, e eles são difíceis de se achar. Mas existe um GIGANTESCO ponto comum que os gurus e os naturais possuem.

Liberdade Social.

Eles simplesmente não ligam tanto pro que as outras pessoas estão pensando. Eles vão atrás do que querem, e a possibilidade de ficarem constrangidos nem mesmo passa pela cabeça deles. Eles possuem muito mais liberdade social que os caras normais, e, é claro, muito mais liberdade social que os caras que estão apenas começando a aprender.

Os caras que estão apenas começando a aprender normalmente se parecem como um grupo de gatinhos saltitantes, prontos pra correr pro meio da rua na frente de um caminhão a qualquer segundo.

E se ela tiver namorado? E se ela já ouviu essa antes? Não, ela não é o meu tipo, eu não posso chegar. E se ela já leu sobre sedução? A amiga dela está me olhando de um jeito esquisito... Eu tenho ansiedade de aproximação... blá blá blá...

Isso tudo é fuga criativa. Se você tiver ansiedade social, o seu cérebro vai criar QUALQUER motivo que ele puder para impedir você de abordar alguém ou um grupo.

Agora, alguns anos depois, eu posso ver o que estava acontecendo. Sim, estas técnicas ainda são impressionantes mas, se você tiver ansiedade social, você não pode aguenta-las. Você simplesmente não vai ter os pontos intangíveis para usá-las plenamente. Como você vai usar o se a garota já souber que você está se borrando todo?

Elas vêm através de tudo que você está fazendo. A ansiedade social reduz todas as nossas grandes técnicas à categoria de meras letras exibidas na tela de um PC. Então as técnicas são lidas, algumas pessoas até mesmo as organizam em um banco de dados, e então elas não são usadas em campo.

A ansiedade social está dominando tanto o seu cérebro que você só pode lembrar de alguns pontos básicos das técnicas. Talvez o "quem mente mais" ou o "teste das melhores amigas". Isso não vai te levar muito longe.

Se tornar um artista do abordagens frias é muito difícil, e é para isso que a grande maioria dos caras estão aqui. É claro que os objetivos das pessoas variam, mas o motivo pelo qual os caras ficam obcecados com a sedução é a idéia que você pode simplesmente andar até qualquer garota e, algumas horas depois, tê-la cavalcando em cima de você. Essa é uma idéia muito excitante, com certeza que é.

A parte esquisita é que os treinamentos geralmente atraindo caras que não têm muito sucesso com as mulheres, não têm muita habilidade social, e possuem um nível altíssimo de ansiedade social. Então, nós acabamos tentando ensinar as técnicas mais complexas e difíceis (chegar em abordagens frias) para os caras menos preparados para aprendê-las (caras com ansiedade social).

A escala da ansiedade social

Vamos dizer que a liberdade social pode ser medida numa escala de 1 a 180.

0 <-----
-----> 180

Ansiedade Social <-----
-----> Liberdade Social

Zero significa ansiedade social severa e debilitante, como a agorafobia. Esta é uma condição na qual você tem medo de sair de casa, e fica assim por meses e anos. 180 significa super ultra liberdade social. Nenhum medo de situações sociais. Dando show em situações sociais.

Todo mundo tem ALGUMA ansiedade social. Eu diria que, na verdade, as "pessoas normais" têm muita. Nós não fomos feitos para lidar com novas pessoas em uma base diária. Talvez seja uma diferença entre as culturas urbanas que nós vivemos e as culturas das Eras Antigas das quais nós evoluímos, mas não vamos nos aprofundar em coisas evolucionárias aqui.

O ponto é que pessoas normais têm ansiedade social. Seus pais a tiveram. Seus professores a tiveram. Todos os seus amigos provavelmente a tiveram. Então vamos dizer que uma pessoa "normal" está, na escala de Liberdade Social, no número 90. Um aluno iniciante de sedução que nunca teve sucesso com as mulheres? Talvez entre 70 ou 80, mas isso pode variar. Um sedutor pleno, que pode

levar uma mulher pra cama com facilidade, provavelmente está ao redor de 130. Os gurus, por volta de 160. Os sedutores naturais top de linha estão em 180 ou mais.

Estas são apenas estimativas, na minha opinião, mas eu acredito por experiência própria que ela seja razoavelmente precisa.

Como a Ansiedade Social afeta seu jogo Se você tem ansiedade social, aqui está como ela afeta o seu jogo, passo a passo:

AO ABRIR - Obviamente, quanto mais ansiedade social você tiver, mais ansiedade de aproximação você terá.

MEIO DO JOGO - Você terá problema com grupos. Você vai parecer nervoso. Você vai ter dificuldades para aplicar os princípios e as estratégias que aprendeu.

ESCALAÇÃO - Você terá medo de escalar.

ATRAÇÃO - Você vai parecer nervoso e terá menos atração

CONFORTO - As garotas vão ficar menos confortáveis perto de você porque você parece, em geral, não estar confortável consigo mesmo.

RELACIONAMENTOS - Esse pesado. Uma coisa engraçada que eu notei é que mulheres realmente atraentes (9s e 10s) possuem níveis BAIXOS de ansiedade social. Claro que elas têm outras inseguranças, mas elas NÃO ficam nervosas em situações sociais. Todo mundo sempre foi simpático e legal com elas, elas nunca tiveram que ficar envergonhadas porque fazer algo idiota é considerado "bonitinho" e o mundo inteiro vai se curvar para ajudá-las se algo der errado.

Eu saio com muitas destas garotas, e elas realmente não se preocupam tanto com o que as outras pessoas pensam ou falam. Ainda ontem eu estava com uma garota super gostosa na praia e, enquanto estacionávamos meu carro uma música que ela gostava começou a tocar no rádio. Ela imediatamente começou a cantar super alto, com toda a força de seus pulmões no momento em que o cara que cuidava do estacionamento colocou a cabeça dentro do carro.

Ela estava gritando bem na cara dele por um instante com os olhos fechados. Se fosse eu, eu me sentiria envergonhado. Com essa garota, não se via o menor TRAÇO de vergonha. Isso é comum em garotas gostosas. O meu ponto é - se você tiver um nível alto de ansiedade social, você não pode estar na mesma realidade que ela, e ela sabe disso. Então, as suas chances de sair com uma garota gostosa como essa são pequenas.

MANTENDO A GAROTA - O mesmo que em relacionamentos, mas eu estou falando de manter Fucking Buddies (uma mulher que você se relaciona com ela apenas para o sexo). A fim de manter FBS você tem de convencê-las que você é o cara mais maneiro de todos os tempos, que é o foda 24 horas por dia, 7 dias por semana. Então, elas sentem que têm sorte de poder sair com você.

Mas você tem ansiedade social? Trava com facilidade? Então você não parece ser maneiro o tempo todo. E só é preciso algumas mostras de nervosismo para matar tudo. Então, ela vai pensar "Ah, ele não é isso tudo. Eu não vou ficar por aqui a menos que ele se torne meu namorado. Eu não vou simplesmente dar pra esse cara a fim de conseguir um relacionamento sério com ele", ou então, "Esse cara fica sem chão fácil, ainda bem que ele não é o meu namorado, eu vou dar pra ele só mais uma vez e nunca mais vou ligar pra ele."

Eu diria que o problema mais óbvio e relevante para a maioria de vocês aqui é a Ansiedade de Aproximação (AA).

Como resolver a Ansiedade Social.

Vamos melhorar a forma de lidarmos com isso. Atualmente, a AA é vista como um problema isolado. As pessoas falam, "Eu tenho AA", como se isso fosse tão simples. E não é. AA é, na verdade, um sintoma de um

problema muito maior... adivinha qual... ANSIEDADE SOCIAL.

É assim que eu vejo a AA. É um sintoma de um problema maior. As pessoas alardeiam muito a AA. Para mim, a ansiedade social é uma questão muito mais importante. Se você tratar apenas a sua AA, você ainda vai se deparar com centenas de problemas no seu game em todas as etapas.

Então, você deve tratar a sua ansiedade social de um modo geral. A AA será curada como um bônus por ter consertado a ansiedade social. Eu acredito que isso representa uma mudança de paradigma significativa ao tratar a AA.

Existem muitas formas de tratá-la.

As comunidades de psiquiatria e medicina têm o seu jeito de fazê-lo - pílulas, terapia, etc.

Alguns instrutores também tem o seu jeito - 1000 abordagens.

E eu tenho o meu jeito - uma série de exercício feitos duas vezes por semana para quantificar e reduzir a ansiedade social.

Todos estes métodos têm os seus prós e contras. Eu acho que todos os três podem funcionar. Eu comecei a

procurar por alguma outra coisa porque eu não estava completamente convencido pela "estratégia" das 1000 abordagens, por alguns motivos:

1. Leva tempo demais. Alguns caras levam anos para chegarem a 1000.
2. Muitos desistem antes de chegar perto das 1000.
3. Não há prova incontestável de progresso. Você pode estar na 500ª abordagem e ainda não saber o que ajuda e o que é redundante. Nenhuma escala de AA. Nada sendo medido. As pessoas se enganam considerando outros resultados, como a obtenção de telefones e e-mails, como provas de uma AA reduzida. Existe uma correlação aí, mas não há prova concreta.
4. Será que alguém conta mesmo? Não tem muita gente fazendo 1000 abordagens para se livrar da AA. Elas simplesmente dizem, "bom, eu vou continuar a abordar" e esperam o melhor. Sem contagem. Sem quantidade. Eu não tenho certeza de que a maioria leva isso de 1000 abordagens a sério. Talvez seja uma sugestão muito aterrorizante levar a sério. Talvez as pessoas estejam agindo como se estivessem levando a sério porque é um tabu discordar das doutrinas estabelecidas.
5. Isso soa como algum tipo de pensamento zen, então eu sempre o ouvi com estranheza.

- ALUNO: Eu paguei R\$1800 por esse workshop, então como eu faço pra derrotar a AA?
- GURU: Faça 1000 abordagens.
- ALUNO: QUE PORRA É ESSA?

1000 ABORDAGENS... isso funciona? Sim, eu acho que funciona para se livrar da AA. Muita gente já fez isso e se beneficiou. Eu penso que muitas vezes isso é mostrado como a "única forma de se derrotar a AA". Não é um objetivo atingível para todos. Não é necessário para todos.

Não quero desrespeitar os caras que criaram a idéia das 1000 abordagens. É um pensamento inovador e cumpre o seu dever. Como tudo que eu postei que se afasta da doutrina presente, eu espero que hajam alguns me contradizendo ou possivelmente me criticando.

Mas apenas tenha em mente que nós precisamos AVANÇAR no conhecimento. Eu não estou tentando substituir as velhas idéias, estou tentando adicionar novas e enriquecer o corpo literário da Sedução. E que tal ensinar aos caras que nunca vão chegar a 1000? Eles não devem ser deixados para trás.

Como utilizar os exercícios:

Vá para um lugar onde tenha muita gente. Faça tantos exercícios quantos você puder. Classifique o seu nível de

conforto em cada um deles numa escala de 1 a 10, onde 10 é o mais confortável possível. Caso você não consiga fazer um ou mais destes exercícios, classifique os mesmos com zero e passe para o próximo.

Se assegure de classificar a experiência inteira de cada exercício. Isso inclui os momentos antes de iniciar o exercício. Dê uma pontuação honesta para cada um deles, pois esta pontuação é apenas para você, isso não é uma competição.

Na sua primeira tentativa, não há necessidade de forçar muito a barra. A sua primeira tentativa é apenas um teste para medir o seu nível de liberdade social.

Tome nota das coisas que lhe vierem à mente durante os momentos anteriores à execução de cada exercício. A maioria dos alunos relatam que estes momentos são a pior parte. Fazer o exercício em si nunca é tão assustador quanto o que a sua mente inventa nos momentos anteriores.

Deve levar uma base de 45 a 60 minutos para completar estes 18 exercícios na sua primeira tentativa. Então some a sua pontuação, e mantenha um registro de todas as suas pontuações em todas as vezes que realizar os exercícios.

Faça esses exercícios duas vezes por semana, durante o tempo em que você julgar necessário e enquanto você perceber que está melhorando. Comece a se forçar mais

na segunda e na terceira tentativas. Leve um amigo com você e motivem-se um ao outro para fazerem cada vez mais e melhor.

Sempre monitore as suas pontuações. Quando a sua pontuação não estiver mais aumentando numa base semanal, então você saberá que você já tirou todo o proveito possível destes exercícios e que é hora de parar de usá-los.

Se usados com consistência, estes exercícios vão reduzir a sua ansiedade de aproximação, aumentar a sua liberdade social e te dar mais confiança em todas as suas interações sociais.

Boa Sorte!

Atividade 1

18 Graus de Liberdade Social Seminário - Escala de Ansiedade Social e Liberdade Social

Imprima essa lição e leve com você hoje, repita esse exercício ao menos duas vezes por semana até o término do livro e DVDs 1 e 2 do curso.

Exercício 1 - Contato Visual Faça contato visual com três pessoas. Segure o contato o tanto quanto for possível.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 2 - Você tem horas? Pergunte a um(a) estranho(a) que horas são.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 3 - Direções Pergunte a um(a) estranho(a) como fazer para chegar em determinado lugar

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 4 - Bate-papo Faça a pergunta do exercício 3 e então bata um papinho rápido por 30 segundos.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 5 - Vendedor(a) Bata um papo com um(a) vendedor(a) de loja por 2 minutos.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 6 - Alguém que busca rapport (empatia) Tente "sobreviver" a 3 minutos de conversa com alguém sedento de rapport (alguém sem-teto, um

coletor de donativos, um panfleteiro), sem se render às demandas dele(a).

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 7 - Bate-papo 2 Bata um papo com um(a) vendedor(a) de loja mesmo depois que o próximo cliente tenha sido chamado.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 8 - Conte uma piada Conte uma piada para um grupo seguro (grupo que você conheça)

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 9 - Dançar 1 Dance um pouco em um lugar público. Nada demais. Só se mexa um pouco e/ou estale os dedos.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 10 - Ande e cante Ande pela rua cantando ou fazendo um rap. Existe um monte de gente que faz isso, talvez você já as tenha visto.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 11 - Faça alguém rir Chegue num(a) estranha(a) e comece uma conversa. Você deve fazer a pessoa rir. Você não pode sair da conversa até que tenha feito a pessoa rir.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 12 - Entre na conversa Chegue num grupo de pessoas que você não conhece. Escute um pouco da conversa deles por um tempo. Então, tão logo seja possível, entre no papo e comece a falar com eles como se você estivesse na conversa o tempo todo.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 13 - Dançar 2 Dance pra valer na rua ou em um lugar público.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 14 - Memória constrangedora 1 Relembre um momento constrangedor da sua vida na frente de um grupo de pessoas que você conhece - ria de si mesmo.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 15 - Memória constrangedora 2 Relembre um momento constrangedor da sua vida numa conversa isolada com um(a) estranho(a).

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 16 - Piada aleatória Conte uma piada para um grupo de estranhos em um local completamente aleatório (em um trem, em uma loja).

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Exercício 17 - Moonwalk Faça o moonwalk em círculos ao redor de um grupo de estranhos.

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

NOTA: **Moonwalk** - passo de street dance em que a pessoa anda para trás, com a suavidade de quem está deslizando numa pista de gelo. Esse passo tornou-se mundialmente conhecido depois que Michael Jackson o executou numa performance ao vivo cantando Billie Jean. Se você for perfeccionista, pratique um pouco em casa.

Exercício 18 - Segredos Conte um segredo dos mais ocultos e proibidos a um(a) estranho(a).

Classifique o seu nível de conforto ao fazê-lo

Atividade 2

Pressão Social:

Pressão Social é um tipo de desconforto físico ou mental causado por ambientes sociais. A pressão social se explica por fatores psicológicos e biológicos. Talvez a maior pressão que nesse momento você tenha em sua mente seja iniciar uma conversa com aquela mulher extremamente atraente. Ao pensar em abordá-la você pode sentir uma sensação de ansiedade, a ansiedade é um processo psicológico que causa uma reação biológica e vice-versa, nos dias posteriores aprenderemos mais sobre ela.

Entretanto a pressão social é esse medo de parecer bobo ou desajustado socialmente ao tomar uma atitude que na sua mente é algo de fato importante. Se você conseguir desligar o interruptor de que algo é importante para você, provavelmente você não sentirá pressão alguma em fazer esse algo.

A pressão social geralmente se manifesta em situações de aglomerado de pessoas e que exijam uma atitude sua,

como por exemplo: falar em público, abordar uma mulher em uma festa, liderar um grupo, etc. Em todas essas situações você pode experimentar em maior ou menor grau a pressão social.

A chave para vencê-la, consiste em primeiro, não se importar demais com o que pode vir a acontecer e segundo se arriscar de fato a situação de pressão, ao entrar em contato com a situação de “risco” constantemente você se acostumará a ela e seu corpo irá criar uma imunidade maior, isso porque ao se submeter constantemente a um estímulo ao qual não estava acostumado o seu cérebro se adapta e se acostuma para que você possa sobreviver e agüentar a o volume de informação advindo da pressão social.

Devido a isso sempre que se encontrar em uma situação de pressão social procure aproveitar a oportunidade para se expor e dar a chance do seu corpo se adaptar a ela. Dessa maneira você está se condicionando a enfrentar as adversidades ao invés de fugir delas.

Exercício:

Agora você terá mais um exercício para lidar com a pressão social para que seu corpo e mente se adaptem a ela. Como bases de experiência, é de fato o que molda sua personalidade iremos mais uma vez para a ação, imagine ler tudo sobre dirigir e você nem entrar em um carro, seria péssimo e ineficaz. Para se desenvolver exige

prática. E com essa prática virão novas habilidades e uma personalidade mais atraente e sedutora.

O exercício é que você deverá sair para um local público, seja um shopping, faculdade, festa, etc. Vestindo algo que chame bastante a atenção e quebre o padrão, dessa forma você poderá lidar constantemente com a pressão social. Sugestões são: Um tênis de cada cor, uma peruca, unhas pintadas de preto ou alguma cor chamativa, etc. Seja criativo e é hora de praticar e aprender a lidar com a pressão social e não se afetar com ela, em pouco tempo você será capaz até mesmo de desligar essa pressão social quando desejar fazer isso.

A visão biológica da Ansiedade

Para sabermos como proceder de maneira lógica aos nossos comportamentos instintivos é crucial que entendamos o porque de termos esses instintos.

Esse texto é pra te explicar algum dos porque biológicos da ansiedade se desencadear em seu corpo.

Ansiedade, ânsia ou nervosismo é uma característica Biológica do ser humano, que antecede momentos de perigo real ou imaginário, marcada por sensações corporais desagradáveis, tais como uma sensação de vazio no estômago, coração batendo rápido, medo intenso, aperto no tórax, transpiração, etc.

As Causas da Ansiedade:

Esses dois aspectos, tanto a ansiedade quanto o medo, não surgem na vida da pessoa por uma escolha. Acredita-se que vivências e problemas interpessoais possam ser importantes causas desses sintomas. Ansiedade é um estado emocional que se adquire como consequência de algum ato.

Conseqüências:

Todas as pessoas podem sentir ansiedade, principalmente com a vida atribulada atual. A ansiedade acaba tornando-se constante na vida de muitas pessoas. Dependendo do grau ou da frequência, pode se tornar patológica e acarretar muitos problemas posteriores, como o Transtorno da Ansiedade. Portanto, nem sempre é patológica.

Ter ansiedade ou sofrer desse mal faz com que a pessoa perca uma boa parte da sua auto-estima, ou seja, ela deixa de fazer certas coisas porque se julga ser incapaz de realizá-las. Dessa forma, o termo ansiedade está de certa forma ligado à palavra medo, sendo assim a pessoa passa a ter medo de errar quando da realização de diferentes tarefas, sem mesmo chegar a tentar. A Ansiedade em níveis muito altos, ou quando apresentada com a timidez ou depressão, impede que a pessoa desenvolva seu potencial intelectual. O aprendizado é bloqueado e isso interfere não só no aprendizado da educação tradicional,

mas na inteligência social. O indivíduo fica sem saber como se portar em ocasiões sociais ou no trabalho, o que pode levar a estagnação na carreira. Manifestações no indivíduo:

As pessoas ansiosas têm um vasto número de sintomas. Muitos resultam de um aumento da estimulação do sistema nervoso vegetativo ou autônomo, que controla o reflexo ataque-fuga. Outros são somatizações, ou seja, os doentes convertem a ansiedade em problemas físicos, incluindo dores de cabeça, distúrbios intestinais e tensão muscular. Cerca de metade das pessoas com ansiedade sofrem principalmente de sintomas físicos, normalmente localizados nos intestinos e no peito. Conforme a sintomatologia, a ansiedade pode ser classificada em vários transtornos, mas sempre quando há um grau patológico, definido como aquele que causa interferência nas atividades normais do indivíduo. Essa é a explicação biológica para a ansiedade em geral, nesse módulo focaremos na ansiedade antes de se aproximar das mulheres, nos próximos vídeos e textos você terá uma gama variada de técnicas para que possa superar sua ansiedade na hora de conquistar as mulheres.

Atividade 3

Exercício Ansiedade Antes da Aproximação:

Esse exercício visa ser um real divisor de águas entre teoria e prática. Você teve em vídeo as ferramentas para

te auxiliar no combate a Ansiedade Antes da Aproximação. Agora você irá para prática e começará a lidar com o processo de exposição social. Para o dia de hoje você deverá iniciar uma conversa com pelos menos 5 estranhos e tentar mantê-la pelo tempo que conseguir, não existe um tempo máximo ou mínimo você apenas terá que iniciar uma conversa com 5 estranhos e tentar manter essa conversa.

Não importa como você irá iniciar a conversa pode ser com um: "Oi tudo bem?", "Que horas são?", "Aqui passa o ônibus x?". Você poderá iniciar a conversa com qualquer coisa, mas deverá tentar mantê-la, se conseguir manter por 20 segundos sem problemas, se conseguir manter por 20 minutos, excelente. Mas tenha em mente que o objetivo de hoje é combater sua ansiedade e interagir com novas pessoas. Sabendo disso mãos a obra e boa prática.

Masturbação Mental

Achei Interessante colocar isso aqui para que você reflita sobre a sua vida.

Imagine que você aprende tudo sobre as mulheres e sedução e testa apenas no espelho. Ou que lê, lê, e estuda e fica só nisso.

O conceito de "agora sei como faz" fica só na sua imaginação.

Isso é o que chamamos de "masturbação mental" que é ler conceitos, ficar feliz e excitado e realizar mil maravilhas... mas apenas em sua cabeça.

Viver e criar uma nova realidade depende de você. Se você se masturba no seu banheiro regularmente e fica assistindo a vida passar, ou se você lê aqui e não sai de casa, é a mesma coisa mera masturbação, a escolha é sua, ou viva sua vida, ou se masturbe, com as mãos e com conhecimento não aplicado.

Duas Grandes Causas da Ansiedade de Aproximação

Algo que é interessante observarmos é que a ansiedade além dos fatores biológicos/evolutivos ela também é formada na psique do ser humano e isso se deve a dois fatores, a experiência passada negativa em relação a uma determinada situação que você se depara, ou então a uma projeção futura onde você enxerga uma provável experiência negativa para a situação presente.

Bom, vamos facilitar o entendimento disso que acabei de dizer.

Primeiro Caso: Experiências Passadas Negativas = Ansiedade

Se você já se aproximou de mulheres no passado e não obteve êxito isso pode dar um comando pro seu cérebro que é mais sensato evitar essa situação no futuro para te

prevenir da sensação de rejeição e isso irá potencializar a sua ansiedade quando você tiver que abordar uma mulher, porque sua mente irá fazer uma ligação direta entre a situação frustrante do passado e a situação presente. Por isso que muitas vezes antes de abordamos uma mulher é como se passa-se um filme de interações passadas que tivemos e que não foram bem sucedidas, e devido a isso tendemos a imaginar que a situação presente também será negativa e isso desencadeia uma sensação de ansiedade.

Esse é o primeiro grande motivo psicológico da ansiedade. Vamos conhecer o segundo agora.

Segundo Caso: Projeção Negativa do Futuro = Ansiedade

Aqui vem aquela situação onde você imagina que tudo dará errado ao iniciar uma conversa com uma mulher bonita. Essa projeção é causada muitas vezes pelo fato de você "achar que ela é muita areia pro seu caminhãozinho" ou então "por você acreditar que nunca foi capaz de conseguir uma mulher do nível dela", isso gera um comportamento auto-sabotador onde você vê a situação como o pior possível e passa na sua mente um filme de você se dando mal ao iniciar uma interação com essa mulher. Existe ainda um misto dos dois casos aqui citados que é quando você projeta sua experiência passada negativa numa experiência futura negativa e soma-se a ansiedade das duas coisas. Agora que você conhece as duas grandes causas da ansiedade, vamos a solução para ela.

Foque no Momento e Elimine seus Medos

Nós sempre fazemos bem as coisas quando estamos focados e fazendo elas pelo prazer de desfrutar do momento. O que quero dizer com isso é que sua ansiedade como pode perceber teve duas grandes causas, ou seja, sua mente estar no passado ou no futuro, ao invés de estar no momento e curtindo o processo de sedução. Por isso você deve ter consciência de que o melhor é ficar no momento porque ao ter sua mente no presente ela não fica pensando em coisas negativas e simplesmente age baseada nas situações reais ao invés de criar inimigos imaginários.

Uma forma de ficar no momento é ouvir uma música e deixar sua mente focar na música, após ficar focado inicie a abordagem nas mulheres. Outra forma é você simplesmente andar pela balada, shopping, faculdade, etc. Procurando prestar atenção nas coisas ao seu redor e deixar sua mente focada no que está acontecendo dessa maneira será normal abordar uma mulher porque você não estará pensando em experiências ruins ou em como será difícil seduzi-la. Essas são apenas algumas técnicas para que você deixe sua mente focada no presente. Há um tempo atrás eu li um livro excelente sobre ficar no agora/momento, chamado: O Poder do Agora. Caso te interesse faça uma pequena pesquisa sobre ele na web.

Monte Sua Playlist.

A música é algo incrível, ela pode causar a mais variada gama de emoções no ser humano, desde da tristeza a alegria, da euforia a disforia, etc. Sabendo disso, fica óbvio que você pode manejar suas emoções com o auxílio da música. Entretanto como estamos focando em te deixar o mais confortável possível para que você possa lidar com a ansiedade, é importante que as músicas que você escolher você as ouça antes de sair para conhecer mulheres, sejam músicas positivas que te permitam ficar em um estado mental agradável para facilitar a socialização

Por isso é fundamental que você monte agora uma playlist com músicas positivas, tanto em ritmo como em letra, para que sempre que sair de casa com o objetivo de conhecer mulheres as ouça no seu MP3, som do carro, etc. Dessa maneira seu estado mental irá transicionar para o positivo facilitando imensamente o processo de conquistar as mulheres.

Então agora mesmo comece a montar sua playlist para que você tenha agora mesmo essa positividade que você pode acessar em qualquer lugar.

Vencendo a Ansiedade de Aproximação

A sua decisão será tomada com base em seus estados emocionais.

E Pior que isso. Se você não souber CONTROLAR esses estados, eles CONTROLARÃO você.

A Ansiedade de Aproximação é justamente a maior prova disso.

Note que a sua decisão em fazer ou não fazer algo e a motivação a ser criada para romper certas barreiras pessoais obtendo resultados e experiências está em suas mãos.

Para se vencer a Ansiedade de Aproximação é preciso, entender os aspectos que causam isso, mas também, saber que essa ansiedade é nada mais nada menos que uma reação biológica é neuroassociativa e que pode sim ser controlada.

Vamos agora a como funciona a Ansiedade de Aproximação ou AA.

Aspecto Neuroassociativo da AA

1 - Aspecto Neuroassociativo:

Saiba que mesmo sem notar, você associou seus comportamentos que aproximar-se de pessoas estranhas é negativo e ruim ou esquisito e os mesmos viraram hábitos, essa associação se dá por experiências passadas, uma programação social limitante, ou até mesmo por

modelagem ao ver alguém como um amigo ou parente agir com base nesse condicionamento.

Para romper essa associação há duas soluções possíveis, e você deve aplicar ambas para quebrar essas associações. A primeira é desenvolver para si bases reais de experiência, ou seja, exposição de si mesmo em situações onde você sai da zona de acomodação e aborde as pessoas.

Não coloque pressão demais sobre si, vá devagar e comece com um passo de cada vez.

Pode até mesmo começar por um “Oi, como vai!!”.

E a partir disso escalar para uma conversa mais pessoal.

Assim quebrará as associações negativas que teve fixadas na sua mente por anos e com bases reais de experiência moldará um novo hábito que lhe trará maior poder e desenvoltura social.

O reforço para criação do novo hábito é se condicionar ao comportamento oposto. Entenda agora como fazer isso:

Se você tem dificuldades em abordar e todas as vezes que vê a oportunidade de fazer uma **abordagem fria** você se condiciona a fazê-la, esse comportamento passa a ser condicionado e virará um hábito. E abordar fica natural por ser um hábito e não abordar fica antinatural.

Para desenvolver esse hábito interrompa o padrão limitante, ou seja, se viu uma mulher que te agrada ou alguma situação que exija sua exposição social e teve receios em falar e se expor, está sendo criado um comportamento que se associa um padrão **confortável** á não abordar e não se expor é tido para você como uma atitude mais confortável.

Para romper isso aprenda a desafiar a si mesmo e quebre essa associação. Notou em si mesmo esse padrão limitante se iniciando. Interrompa-o imediatamente. Um modo de fazer isso seria colocar uma **“liga elástica”** no seu braço e todas as vezes que notar que o comportamento limitante está sendo iniciado puxe e solte esse elástico, dessa forma associará desconforto e dor ao padrão limitante e novas raízes neurológicas substituirão esse velho comportamento que te limita.

Para que seu treinamento seja mais eficaz se dê os dois modos que aprenderá aqui.

Interrompa seu condicionamento Neuroassociativo negativo com algo desconfortável (sugeri a liga elástica, mas pode ser também dar dois pulos, um grito alto, um beliscão em si mesmo, colocar o dedo no nariz,etc. Pode usar a sua criatividade para escolher novos meios de como quebrar o seu padrão limitante.

Assim estará rompendo as associações e quebrando as limitações criadas por condicionamento social negativo e terá mais facilidade na abordagem.

2 - Os Aspectos Biológicos da AA

O segundo modo é controlar também os seus aspectos biológicos.

Sabemos que quando você se preparara para abordar uma mulher, seu corpo é inundado por uma série de substâncias. Entre elas a Adrenalina. A adrenalina faz com que seu corpo se prepare para “lutar ou fugir” e cuidar desse excesso de energia fará você ter não só o controle adequado, como lhe dará também um plus hormonal e maior habilidade social.

Lidar com o Aspecto biológico é de uma maneira mais simples gastar essa adrenalina e não deixar essa energia tomar conta de você ao ponto de te imobilizar. Ao fazer uma abordagem, você sentirá essa energia e isso pode ter dar boca seca, brancos, frio na barriga, sensação de tremor e desequilíbrio por estar com as pernas trêmulas.

Para liberar essa energia nervosa e dissipá-la acrescente alguns detalhes à sua comunicação: Fale projetando a voz adequadamente e com poder vocal, gesticule, se movimente, mas cuidado com isso para não parecer nervoso ou saltitante, e assim essa carga nervosa lentamente se dissipará em poucos minutos.

Um exercício muito útil é romper o padrão de respiração, quando você fica com muita Ansiedade de Aproximação, sua respiração fica curta e ofegante, ajuda muito à romper esse padrão se você respirar profundamente e controlar sua respiração. Faça o seguinte, puxe o máximo de ar que conseguir, segure em seus pulmões por cerca de 5 segundos e solte devagar. Faça isso 5 vezes e note que você fica bem mais relaxado. Se ainda estiver ofegante repita o exercício.

Já vimos vários casos de homens que travam. Se já aconteceu com você não se preocupe, isso é uma reação normal, pois se a adrenalina, chega a níveis muito altos, esse descontrole causa o travamento e imobilidade e o seu corpo fica sem reações.

Leis para dominar a AA

A ansiedade sentida é um impulso, instintivo, bem parecido ao mesmo quando você vê uma barra de chocolate e decide não comer ela inteira.

Existem algumas Regras ou Leis que universalmente inibem a AA. Vamos listá-las e sempre faça esse check-list para pode obter maiores e melhores benefícios.

1 - Esteja presente e foque-se no momento. Faça uma imersão de todos os seus sentidos no presente sinta o ar e temperatura do local, os cheiros, sons, etc. Essa imersão ajuda você a estar no momento e fará com os fantasmas

formados por passados ou de projeções de falha que você mesmo cria, simplesmente desapareçam.

2 - Não se importe demais com o que os outros irão dizer ou pensar, tenha suas atitudes com bases internas de referência e aprenda a lidar com a pressão social e o medo de não se aceitar. Esses dois fatores são traços instintivos herdados de ancestrais distantes e você pode controlá-los de assim desejar.

3 - Procure movimentar-se e ou fazer algo que exija esforço, isso fará com que a energia nervosa seja dissipada e que as reações biológicas do seu corpo não lhe dominarão e você possa controlar o seu foco e energia extra adequadamente.

4 - Mesmo que não esteja pronto faça. Esperar demais para ir até uma mulher, ou grupo fará você ficar vez mais em dúvidas do que fazer, ou do que não fazer. Mesmo que ainda não tenha o que dizer, ou não se sinta pronto, vá e aborde. Você sempre aprenderá algo se você for um homem pro-ativo e fiel aos seus propósitos.

Atividade 4

Sabendo como e o porque ocorre a Ansiedade de Aproximação vamos a mais alguns exercícios para lidar melhor com a AA.

Apesar de você já ter feito alguns exercícios com o intuito de diminuir sua ansiedade, esses de agora terão como objetivo te dar o poder de controlá-la.

1 - Faça as associações necessárias, pegue um elástico e coloque no seu braço para quebra do condicionamento.

2 - Se movimente para eliminar a energia nervosa, evite ficar parado com os pés e braços cruzados.

3 – Controle a sua respiração para controlar sua tensão e ansiedade.

4 - VÁ E ABORDE.

A maneira certa de se fazer uma **abordagem fria** é como se você pulasse de um avião com o seu pára-quedas, ou em uma piscina fria. Seu exercício hoje é fazer as devidas abordagens como se estivesse agido dessa forma, sem pensar demais ou analisar cada detalhe, simplesmente vá.

Ande até o grupo ou passe ao lado do grupo como se fosse de um ponto a outro.

Ao estar ao lado, ou em frente ao grupo comece com seu exercício.

Esteja animado e desinteressado.

Como é isso?

É não ficar caindo em cima da mulher ou grupo. Jogue seu corpo um pouco para fora e para traz, isso subcomunica desinteresse e ativa o atalho mental feminino escassez, é como se você estivesse indo embora, e isso dispara o instintivo medo da perda no inconsciente feminino dando assim mais tempo para você lapidar suas abordagens.

Exercício

1 – Elogie três mulheres desconhecidas.

2 – Repita todos os exercícios do dia anterior para lidar com a Ansiedade Social pois ela e a AA estão intimamente ligadas.

Proibida a reprodução desse material. Permitida a reprodução apenas para uso pessoal. Acesse também nossos sites: www.seductionlife.com.br e www.mundoh.com.br

Filtros e amplificadores, e persuasão

Mente Consciente = Filtro

Mente Inconsciente = Amplificadores

Filtros: É a análise racional e crítica, onde se busca muita certeza e analisa friamente, cada informação e analisada, contesta e criticada. Essa crítica vêm para bem ou mal, mas quase sempre é uma critica negativa. Você deve desarmar a mente consciente da mulher usando basicamente estimulações emocionais.

Amplificadores: Quando uma mulher analisa as coisas em níveis emocionais, e você consegue estimulá-la corretamente. Ela terá seus amplificadores emocionais ativados. Aqui ela leva pelo lado positivo tudo o que você diz, e avalia positivamente as impressões sobre você amplificando emocionalmente toda sensação que lhe vêm, as sensações dela amplificam para bem ou mal tudo o que você fizer, cada gesto, cada palavra, pode ser usada ao seu favor.

A partir desse ponto, sempre que nos referimos à filtro social ou filtro emocional estaremos dizendo que ela está mais receosa e na defensiva, cada vez que você ativa o **filtro** suas chances estão menores, pois você passa a ter uma comunicação racional e lógica e como sabemos não é em níveis lógicos que se conquista uma mulher, além disso o senso crítico dela estará **filtrando**

Tudo isso é ruim em quase totalidade das vezes.

Já quando você age de uma maneira que provoca uma reação emocional e uma estimulação em níveis inconsciente, ela estará sendo convencida e com base em como ela se sente **amplificando** o que você diz, como age, etc. Amplificadores são todos os estímulos que farão ela ter alguma reação emocional, positiva (risos) ou negativa (tensão, medo, etc.)

O seu propósito ao usar o que explicaremos adiante é estimular emocionalmente as mulheres, para isso evitar que ela avalie com sua mente racional filtrando informações e que use o seu amplificador emocional para avaliar as decisões dela referentes à você.

Fatores que influenciam a mente

Fatores Subliminares que influenciam nosso alvo/convencimento

Phatos - vamos aprender como distorcer a percepção da pessoa sobre você. Os defeitos abaixo citados são importante de serem observados para saber como a mente do ser humano funciona, assim você é mais eficaz quando se quer persuadir. Todo ser humano tem defeitos (medo, vergonha, culpa, desejos, adoram ser adorados)...Só que o problema está no exagero destes, porque todos estes "defeitos" abaixo por si só são nulos, observe:::

*** Preguiça – Economizar energia para tê-la para situações de lazer/perigo *** Ganância - sempre temos a tendência de querer mais por menos – *** Egoísmo - todo mundo pensa antes em si mesmo, *** Ambição - Todos querem melhorar no futuro sua condição de vida e não atualmente, Pensa-se em longo prazo. *** Ignorância - É impossível também um ser humano saber tudo sobre algo, Sempre estamos aprendendo coisas novas. *** Vaidade - Todo mundo tem vaidade, todo mundo quer parecer melhor, todo mundo quer ser considerado de uma forma positiva, parecer bonito, respeitado, admirado. *** Impaciência - Se você pode ter 100 reais agora, você quer agora e não daqui a três dias.

Fator E (Ephos ou Expediente) Todo mundo vai procurar da forma melhor possível, e mais rápida de conseguir o que quer sem considerações nas conseqüências... todos têm essa tendência. O único freio sobre isso é o controle mental e a disciplina.♣

Quatro tipos de suposição sobre a Mente do ser Humano::: Existem dois tipos de pensamento: *** Superficial ou Instintivo(quer emoções) *** Sistemático ou Analítico (quer razões)♣

Outros dois fatores::: Fatores pessoais afetam esse modo de pensar Persuasão esta influenciada pelo modo de pensar, ou seja, se a pessoa pensa da forma sistemática, você tem que utilizar outra maneira para influenciar a pessoa, assim como se ela pensar da forma superficial. O

fato que a pessoa pensa da forma sistemática, e persuadi-la, o resultado da sua persuasão dura longo prazo. Mas a maioria das pessoas pensam da forma superficial, não sistemática. Pergunta chave = como nós podemos modificar o modo de pensar das pessoas, como posso influenciar a pessoa a pensar da forma sistemática para superficial, e vice-versa?? Se eu quero fazer com que a pessoa que pense da forma sistemática para superficial eu tenho que dar fatores subliminares, ou seja, distorcendo a emoção da pessoa, pois a pessoa decide emocionalmente.

Os fatores subliminares são::: Se eu quero que a pessoa pense de forma sistemática tenho que utilizar uma lista de argumentos, mas deve servir as necessidades das pessoas que quero persuadir. Para persuadir a pessoa é convencê-la, deve-se fazer perguntas para conhecê-la, mas não metralhar as pessoas com perguntas seguidamente. ♣

1) Fator de Gostar - se você gostou do persuasor, você vai gostar da mensagem dele. Assim você vai acabar sendo persuadido por ele. Imagine dois vizinhos, um que você gosta e outro não, observe então a maneira que você os trata, o que você gosta mais você vai perdoar mais, vai passar por cima de muito erros, e imperfeições dele, o que você não gosta você vai ver mais defeito. Então você deve fazer tudo para usar o carisma = use sempre o nome da pessoa, o humor também para encantar a pessoa etc. Na vida real = se você fizer com que as pessoas gostem de você é importante que seja uma pessoa simpática uma pesquisa foi feita e notou-se que as pessoas antipáticas

recebiam mais multas de estacionamento. É mais importante parecer bom do que ser bom. O que determina o nível das pessoas que gostam de você, não é apenas sua aparência, e sim também o seu jeito que determina isso, ou seja, é o seu nível de simpatia que ajuda isso, o seu carisma tudo isso, aumenta seu poder de convencer as pessoas.

2) Fator de Reciprocidade - Lei da reciprocidade: se alguém que você não conhece, tenta ser gentil e sorri para você, você sorri também ! Se você ganha um presente, você vai sentir um vácuo mental de dar algo de volta. Não existe nada de graça no mundo, e se for de graça mesmo, provavelmente ele não vale nada.

3) Fator /Técnica de Escassez - se você quer demonstrar para alguém que você tem tempo limitado, ela vai valorizar mais você. Isso dá sutilmente a idéia de qualidade, e valor...Isso funciona pois para nós serve como um atalho mental, agente pensa em limitado, como bom e de qualidade.

Complementos da Regra da Escassez 3.1) Regra do Tempo *** Quanto mais tempo você der para a pessoa, menor a chance da pessoa decidir a seu favor, porque aí ele vai começar a pensar da forma sistemática. Quando menos tempo você der para ele decidir, maior a chance, pois ele pensará de maneira superficial.

3.2) Segredo

*** Outra forma de escassez é a de informação, ou segredo, que significa mesmo uma escassez de informação, ou seja, uma informação que ela não tem, uma vantagem que ela não tem. Por ex ::: quando você limita o acesso a informação, ela fica mais valorizada.. Se alguém proibir a filha de sair com o namorado, ela vai querer mais ainda sair com o namorado. Porque o ser humano quer coisas que ele não pode ter. A Palavra segredo cria credibilidade instantânea.

Regras para Persuadir e Seduzir

Como criar mais Credibilidade Regras que se criam credibilidade: 1) Escute - porque assim se cria confiança; 2) Falar devagar, você não tem idéia o quão rápido você está falando; 3) Adotar um tom emocional; 3) Nunca presuma duas coisas: que as pessoas acreditaram em você e nunca presuma que as pessoas entenderam você; 4) Se Vista bem;

Como aplicar as regras de Comparação, Autoridade e Coragem. *** Regra de Comparação – por ex. quando você vê três pessoas na rua olhando para cima, você vai chegar perto e vai olhar também . Com essa idéia de modelar, você pode influenciar muito facilmente, modificar o comportamento de muitas pessoas. Porque o raciocínio das pessoas é "Se muita gente ta fazendo uma coisa, é porque essa coisa deve ser boa!". O "Modelar" é muito eficaz e até perigoso, porque pode-se então fazer isso para coisas perigosas, negativas... *** No ponto

positivo você pode utilizar na sedução: Por exemplo ao mencionar uma ex namorada ou uma situação onde você se divertiu muito com uma mulher, etc. Cria um atalho mental de que você tem algo a ser desejado.

*** Fator de Colagem - É um processo de vínculo emocional com uma outra coisa. Quando você declara sua posição em publico, você ficará com esta opinião por muito tempo. Você pode e deve convencer a pessoa camada por camada, de pouquinho em pouquinho. Por exemplo, na sedução você vai fazendo com que a pessoa primeiro aceite sua presença, depois um pouco mais, aí depois se conecta pelo “CCC”, para depois dar umas insinuações até ela se acostumar e querer você,, camada por camada é mais eficaz do que pedir logo ela em namoro...

*** Fator de Fechamento - Faça com que o persuadido concorde com uma coisa pequena, sem consequência, aí depois você pede algo um pouco mais difícil. Quando você quer persuadir alguém, comece com algo pequeno e depois vá adicionando as coisas até você chegar ao seu objetivo final.

Mais uma coisa que você pode fazer com este compromisso mental, e controlar o comportamento das pessoas com elogios por ex: Uma mãe fala para seus filhos, “Olha meus filhos vocês são maravilhosos, vocês são honestos, organizados etc”. Com isso eles vão fazer isso para manter o amor da mãe com relação a ela dizer

que eles são maravilhosos. Os elogios influenciam muito com o comportamento da pessoa, pois sempre que você elogia uma pessoa, elas tentam continuar este compromisso mental com aquele elogio que você fez.

*** Fator da Associação – é associar algo a outra coisa, o que aconteceu muito nos comerciais de cerveja, onde tinham muitas mulheres lindas perto de homens bebendo cerveja, assim cria um vínculo, quando você tomar cerveja, você vai pensar na mulher bonita e tudo mais, ou seja, é uma sensação prazerosa. Também quando há apresentações de novos modelos de carro, tem sempre perto umas mulheres muito bem arrumadas e lindas só mostrando o carro, ou seja, há também esta vinculação, é uma experiência positiva, porque quando você comprar o carro, você vai associar naquela mulher bonita, você poderá ter essa experiência de ter uma mulher bonita do seu lado etc. E é difícil de desvincular isso, é forte. Esta associação não deve ser exagerada, não deve tomar a atenção toda. Outra coisa, quando você está fazendo uma “entrevista” ou qualquer coisa que queira te favorecer num restaurante, por exemplo, fale coisas positivas quando a sobremesa tiver chegando, quando a comida estiver vindo, e não quando vocês ainda estiverem esperando muito a comida ou bebidas, quando houve uma interrupção.

Técnicas verbais para persuadir

“Para dizer a verdade”, “francamente”, “Honestamente” são palavras que legitimam uma afirmação, quando esta não é tão verdadeira.

Desafiadoras da Lógica São frases que você pode usar para desafiar a lógica da outra pessoa. Por ex: “Oi eu sou vendedor de tal loja e gostaria de mostrar meus produtos para você”, aí o outro responde “Não, não vou te escutar, não nenhum interesse, tchau!” Aí você responde pelo reverso instantâneo, você deve dizer “É exatamente por isso que você tem que me ouvir”. O objetivo é não dar um argumento muito bom, mas que haja um curto circuito na cabeça da outra pessoa. Se a pessoa disser que é muito caro, você diz “É exatamente por isso que você deve comprar, nosso produto pode ser um pouco caro, mas é o melhor no mercado”. Quando alguém por ex. diz “Quero sair desta firma, ser demitido”, aí você usa um pouco de teatro, pareça bem pensativo e fale “Mas fulano, porque você quer fazer isso?”, ou seja, vai fazê-lo pensar novamente porque talvez ele não tenha pensado nisso antes. Frases para evitar conflitos “Eu sei exatamente o que você se sente, eu senti da mesma forma, mas depois disso eu vi que.....”. .

Use o nome das pessoas no início da frase, incline sua cabeça um pouco, dê um sorriso e diga de novo o nome da pessoa. Tudo porque o “NOME” é tudo, é como se fosse um mantra para nós, é importante ouvir, quem fala

tem mais controle sobre a pessoa. A maneira que você usa sua voz é super importante também. Para pedir algo e não parecer fraco, não pergunte de forma interrogativa mais fraca e sim mais fort.

Como convencer os outros pelo jeito pessoal: Carisma – É o presente especial, um presente de Deus, uma habilidade natural. É a terceira forma de autoridade. É uma forma não verbal de comunicar suas crenças, idéias e habilidades. Elas expandiram seu centro de experiências, sabem como comunicar com o universo inteiro.

Regras para aumentar o Carisma e Charme

Regras 1) Quando você encontrar as pessoas, trate-as como rainhas, ou as melhores pessoas que você encontrou no dia; 2) Aperte a mão da pessoa, e olhe nos olhos com um sorriso; 3) Todo mundo gosta de ouvir elogios, e são incontáveis, tente utilizá-los de maneira dosada é claro, mas elogie as coisas que ela faz, e não para ela em si. NÃO diga: você tem é uma excelente voz”, e SIM “Você fala muito bem”. 4) Sorria dois segundos a mais do que você queira realmente, sorria um pouco mais; 5) Vista-se bem, pois é sua embalagem para o mundo inteiro, e isso você transmite em segundos o que você é. As pessoas decidem em apenas 3 segundos o que elas acham de você, quem é você etc, tudo pela primeira impressão. 6) Desenvolva um bom senso de humor, isso é muito, muito eficaz. Não precisa lembrar de todas as piadas, mas

divirta-se também com o que você fala, pois as pessoas gostam de olhar outras que estão se divertindo. Entenda as cinco principais maneiras de fazer piadas, que são elas:

1) Quando se exagera algo; 2) Colocação estranha da palavra ou má colocação da palavra, ou distorcer a palavra (interpretar com outro sentido); 3) Debochar da pessoa;
4) Histórias engraças e estúpidas, ou bobas; 5) As que tem uma surpresa no fim.

Não pense no que você quer das pessoas, e sim no que você pode dar para receber o que quer, e faça isso através das técnicas.

“O que importa na vida não é o que você tem, e sim o que você fez do que você tem!”

Técnicas de Persuasão

Persuasão não é uma técnica de lavagem cerebral, mas é a manipulação da mente humana por outro indivíduo, sem que o sujeito manipulado fique consciente do que causou sua mudança de opinião. A base da persuasão é sempre o acesso ao seu CÉREBRO DIREITO. A metade esquerda de seu cérebro é analítica e racional. O lado direito é criativo e imaginativo. Isto está excessivamente simplificado, mas expressa o que quero dizer. Então, a idéia é desviar a atenção do cérebro esquerdo e mantê-lo ocupado. Idealmente, o agente gera um estado alterado de

consciência, provocando uma mudança da consciência beta para a alfa; isto pode ser medido em uma máquina de EEG (eletroencefalograma).

Primeiro, deixem-me dar um exemplo de como distrair o cérebro esquerdo. Políticos usam esta poderosa técnica todo o tempo; advogados usam muitas variações, as quais eles chamam "apertar o laço".

Assuma por um momento que você está observando um político fazendo um discurso. Primeiro, ele pode suscitar o que é chamado "SIM, SIM". São declarações que provocarão assentimentos nos ouvintes; eles podem mesmo sem querer balançar suas cabeças em concordância. Em seguida vem os TRUÍSMOS. Estes são, usualmente, fatos que podem ser debatidos, mas uma vez que o político tenha a concordância da audiência, as vantagens são a favor do político, que a audiência não irá parar para pensar a respeito, continuando a concordar. Por último vem a SUGESTÃO. Isto é o que o político quer que você faça, e desde que você tenha estado concordando todo o tempo, você poderá ser persuadido a aceitar a sugestão. Agora, se você ler o discurso político a seguir, você perceberá que as três primeiras sentenças são do tipo "sim, sim", a três seguintes são truísmos, e a última é a sugestão.

"Senhoras e senhores: vocês estão indignados com os altos preços dos alimentos? Vocês estão cansados dos astronômicos preços dos combustíveis? Estão doentes

com a falta de controle da inflação? Bem, vocês sabem que o Outro Partido permitiu uma inflação de 18 por cento no ano passado; vocês sabem que o crime aumentou 50 por cento por todo o país nos últimos 12 meses, e vocês sabem que seu cheque de pagamento dificilmente vem cobrindo os seus gastos. Bem, a solução destes problemas é eleger-me, John Jones, para o Senado dos E.U.A."

Eu penso que você já ouviu isto antes. Mas você poderia atentar também para os assim chamados Comandos Embutidos. Como exemplo: em palavras chaves, o locutor poderia fazer um gesto com sua mão esquerda, a qual, como os pesquisadores tem mostrado, é mais apta para acessar o seu cérebro direito. Os políticos e os brilhantes oradores de hoje, orientados pela mídia, são com frequência cuidadosamente treinados por uma classe inteiramente nova de especialistas, os quais estão usando todos os truques - tanto novos quanto antigos - para manipulá-lo a aceitar o candidato deles.

Os conceitos e técnicas da Neuro-Linguística são tão fortemente protegidos que eu descobri que, mesmo para falar sobre ela publicamente ou em impressos, isto resulta em ameaça de ação legal. Já o treinamento em Neuro-Linguística está prontamente disponível para qualquer pessoa que queira dedicar o seu tempo e pagar o preço.

Uma outra técnica que eu aprendi há pouco tempo é inacreditavelmente escorregadia; ela é chamada de

TÉCNICA INTERCALADA, e a idéia é dizer uma coisa com palavras, mas plantar uma impressão inconsciente de alguma outra coisa na mente dos ouvintes e/ou observadores.

Quero dar um exemplo: suponha que você está observando um comentarista da televisão fazer a seguinte declaração: "O SENADOR FULANO está ajudando as autoridades locais a esclarecer os estúpidos enganos das companhias que contribuem para aumentar os problemas do lixo nuclear". Isto soa como uma simples declaração, mas, se o locutor enfatiza a palavra certa, e especialmente se ele faz o gesto de mãos apropriado junto com as palavras-chaves, você poderia ficar com a impressão subconsciente de que o senador Johnson é estúpido. Este era o objetivo subliminar da declaração, e o locutor não pode ser chamado para explicar nada.

Étnicas de persuasão são também freqüentemente usadas em pequena escala com muita eficácia. O vendedor de seguro sabe que a sua venda será provavelmente muito mais eficaz se ele conseguir que você visualize alguma coisa em sua mente. É uma comunicação ao cérebro direito. Por exemplo, ele faz uma pausa em sua conversação, olha vagarosamente em volta pela sua sala, e diz, "Você pode imaginar esta linda casa incendiando até virar cinzas?". Claro que você pode! Este é um de seus medos inconscientes, e quando ele o força a visualizar isto, você está sendo muito provavelmente manipulado a assinar o contrato de seguros.

Os Hare Krishna, ao operarem em um aeroporto, usam técnicas de CHOQUE E CONFUSÃO para distrair o cérebro esquerdo e comunicarem-se diretamente com o cérebro direito. Enquanto estava esperando no aeroporto, uma vez eu fiquei por uma hora observando um deles operar. A sua técnica era a de saltar na frente de quem passasse. Inicialmente, sua voz era alta; então ele abaixava o tom enquanto pedia para que a pessoa levasse um livro, após o que pedia uma contribuição em dinheiro para a causa. Usualmente, quando as pessoas ficam chocadas, elas imediatamente recuam. Neste caso, eles ficavam chocados pela estranha aparência, pela súbita materialização e pela voz alta do devoto Hare Krishna.

Em outras palavras, as pessoas iam para um estado alfa por segurança, porque elas não queriam confrontar-se com a realidade à sua frente. Em alfa, elas ficavam altamente sugestionáveis, e por isto aceitavam a sugestão de levar o livro; no momento em que pegavam o livro, sentiam-se culpadas e respondiam a uma segunda sugestão: dar dinheiro. Nós estamos todos condicionados de tal forma que, se alguém nos dá alguma coisa, nós temos de dar alguma coisa em troca - neste caso, era dinheiro. Enquanto observava este trabalhador incansável, eu estava perto o bastante para perceber que muitas das pessoas que ele parara exibiam um sinal externo de que estavam em alfa - seus olhos estavam dilatados.

Personalidade e auto-conceito

•Personalidade = conjunto de características psicológicas distintas de uma pessoa que levam a respostas consistentes e duradouras em seu ambiente. •Auto-confiança, domínio de si mesmo, autonomia, sociabilidade, adaptabilidade, extroversão, etc. Auto-conceito (auto-imagem) •Real: como a pessoa se vê

•Ideal: como a pessoa gostaria de ser vista

•Externo: como a pessoa acredita que os outros a vêem

A fala da persuasão

Um grande problema que as pessoas enfrentam em situações que as deixam nervosas ou então porque elas têm essas características na fala é o vício de falar rápido e de maneira nervosa. Isso é um problema porque ao falar dessa forma você estará demonstrando nervosismo e insegurança que são ambas características nem um pouco atraentes para uma mulher. Devido a isso é crucial que você aprenda a utilizar as pausas para que fale de forma calma e confiante com as mulheres.

Entretanto ao adicionar pausas em sua conversa você não deve se esquecer que as emoções devem continuar presentes, isso porque algumas pessoas ao falar devagar tendem a perder a emoção que põem em suas histórias. Por isso eu recomendo que pratique algumas histórias e procure contá-las com pausas entre os momentos que antecedem o clímax da história, isso aumenta a

curiosidade e deixa a pessoa que está ouvindo querendo saber qual será a próxima emoção que ela irá sentir. A curiosidade também cria o ar de mistério e por consequência te faz parecer um homem misterioso aos olhos das mulheres, e elas sempre irão querer saber o que você de tão especial que sempre faz elas quererem esperar a próxima coisa que você irá falar.

Outra vantagem das pausas é que ela te dá um tempo maior para pensar no que falar em seguida, além de permitir uma maior interação entre você e o grupo, isso porque muitas mulheres adicionam novos assuntos entre suas pausas.

Sabendo disso as vantagens que adicionar pausas geram no seu "jogo", são: Confiança, Curiosidade, Ar de Mistério, Emoção. Assim sendo, comece agora mesmo a falar de maneira mais pausada com todas as pessoas que você encontra no seu dia-a-dia e verá como isso causa uma enorme diferença, mas não se esqueça de por energia em suas histórias para que as pausas não quebrem a cadência da sua fala.

Quando tiver adquirido um bom nível de habilidade com pausas atrair e manter uma mulher será algo muito mais fácil.

Envolva as pessoas em uma cortina de fumaça

A persuasão tem suas particularidades e uma das maneiras mais simples de você persuadir alguém é envolvê-la por completo. Ao deixar uma pessoa envolvida em sua personalidade e anseios ela irá sentir os mesmos desejos que você e por consequência irá tomar atitudes que a levem a ser conquistada.

Entretanto como deixar uma pessoa envolvida?

Primeiramente você deve cultivar um tom de mistério e não revelar tudo sobre você logo de cara dessa forma o alvo da sua conquista ficará intrigada e irá querer saber o porque de você ser tão diferente dos demais homens isso irá criar essa aura misteriosa que todas as mulheres parecem se atrair. Ao fazer isso você começará a mostrar traços atraentes da sua personalidade iniciando assim o processo de persuasão propriamente dito.

Após ter feito isso comece a deixar que a mulher invista em você, o que quero dizer com isso é que ela deve procurá-lo e sempre estar ávida pela sua presença. Uma maneira simples de fazer isso é coordenar os indicadores de interesse dela como por exemplo induzir que ela te ligue ou te procure. Um exemplo disso é o seguinte.

Ela: Eu vou fazer x coisa no domingo.

Eu: Legal! O que tem de tão divertido sobre isso?

Ela: Bla,bla,bla.

Eu: Ahahah! Já sei você me falou isso porque quer me convidar, mas antes vamos conversar.

Fazendo isso você coordena o indicador de interesse dela para criar a vontade de te convidar, se você souber usar bem essa técnica pode fazer com que a mulher fique te ligando e puxando assunto a todo momento, além de te convidar pra sair é claro.

Então se você chegou no ponto de envolver totalmente a mulher ela não terá como sair do seu domínio porque estará envolta na sua ``cortina de fumaça`` e irá querer desesperadamente a sua atenção. Assim sendo procure envolver todas as pessoas e elas serão suas.

Seja o centro das atenções

É senso comum que aquilo que mais brilha é o que é mais atraente aos olhos das pessoas então para que você se torne um bom conquistador é crucial que você aprenda a se tornar um objeto cintilante.

Veja como os grandes políticos, comunicadores, atores, sempre tem a massa prestando a atenção neles, isso porque eles são os atores da vida e não os espectadores, e as pessoas adoram ver aqueles que tem coragem de arriscar e de se expor, isso porque elas sentem um desejo

inconsciente de ser como eles, e esse desejo oculto é nada mais nada menos do que a atração.

Para conseguir as melhores mulheres de um ambiente social você deve desenvolver a habilidade de chamar a atenção das pessoas de atraí-las para si sem parecer que está fazendo esforço algum. E a chave para isso é ser alguém que é o centro das atenções. Isso é algo adquirido quando você consegue dominar os conceitos de teoria de grupo (assunto que será abordado nos dias posteriores desse curso), ao dominar os grupos você poderá se tornar o centro deles e as pessoas irão gravitar ao seu redor, e é desnecessário dizer o quanto as mulheres ficam atraídas pelo objeto cintilante. Imagine que ao se tornar o centro do grupo será como se você fosse o sol e as pessoas os planetas girando ao redor pedindo por um pouco da sua luz.

Por isso desenvolva habilidades como bom tom de voz, ter uma linguagem corporal calma e relaxada, liderança, dominância, acuidade social. Todas essas características facilitarão a sua vida na hora da sedução e irão te tornar sem muita dificuldade o centro dos grupos.

Assim que você tiver dominado a habilidade de ser o centro das atenções você verá que é muito fácil conquistar a mulher na qual você tiver interessado, por hora isso foi apenas um texto introdutório sobre a importância de ser uma pessoa cativante mais a frente

nesse curso lhe serão passadas todas as ferramentas para que você de fato se torne o centro das atenções.

Atividade 1

Persuasão é antes de tudo Poder. E aqui me refiro a poder Social. O poder em fazer com que as situações sociais tomem os rumos que você deseja.

O maior poder da persuasão é fazer com que você faça um “Não” ser um “ainda não” e melhor que isso o poder de fazer esse não virar um “Sim”.

Durante as suas interações sociais, desde uma entrevista de emprego ou reunião profissional, aquele que melhor sabe persuadir e vender a si mesmo e suas idéias, é quem mais obtém resultados e poder social naquele ambiente.

Com base nos materiais de Persuasão e para lapidar esse seu poder social vamos agora aprender na prática e internalizar suas habilidades de persuasão.

Guia de Missões de Persuasão

1 - Venda algo de pouco ou até mesmo de nenhum valor para alguém desconhecido. Nós fizemos esse desafio na primeira edição do Desafio Metamorfoses, e acredite, é possível vender as coisas mais inesperadas. Por exemplo, no desafio algumas das coisas que os participantes venderam foi: Palito de Fósforo queimado, Rolo do papel

higiênico sem o papel, uma calota de carro encontrada na rua e até mesmo uma pedra. Use sua imaginação e persuasão para cumprir essa atividade.

2 - Convença algum amigo ou até mesmo seu vizinho ou colega de trabalho a fazer algo monótono ou chato, por exemplo, participar do um campeonato de batalha naval ou futebol de botão, uma reunião psíquica, ou mesmo ajudar você a fazer alguma atividade chata de trabalho, por exemplo, lavas alguns carros no fim de semana, levar cães para passear, ajudar a encher a laje de algum parente, etc. Use aqui suas habilidades para que ele vá do “Não” ou de dar uma desculpa qualquer ao “Sim”. Esse evento não precisa de fato existir é apenas para você lapidar como quebrar resistência e calibrar seu poder de persuadir.

3 - Consiga um desconto de algo que vêm adiando comprar, mas um grande desconto. Chute alto tente, por exemplo, 40% ou até mesmo mais que isso. Uma variação dessa é ganhar algum brinde totalmente de graça de algo que queira como benefício de uma compra ou apenas para “testar” um produto. Aqui você nem mesmo precisa comprar o produto, apenas consiga o referido desconto usando as técnicas aprendidas.

4 - Consiga indicações de filmes ligando para números aleatórios. Pode dizer o que quiser para convencer, o objetivo aqui é fazer o “Não” virar uma indicação de

filme. Disque números aleatórios e consiga pelo menos uma indicação de filme de três pessoas diferentes.

5 - Consiga uma doação ou venda algo sem valor por telefone. Essa é uma variação das anteriores, você deve ligar para telefones aleatórios e vender algo incomum (livros de dança egípcia, kit para captar energia da lua, etc.) ou conseguir donativos para alguma campanha boba. Mais uma vez não precisa ir buscar dinheiro na casa de ninguém e nem vender de fato nada, apenas feche uma venda via telefone.

Lembre de se auto-avaliar e fazer as devidas anotações de cada missão, o ideal é que você faça todas as missões, mas se não houver tempo selecione entre duas ou três dessas missões para a aplicação prática do que foi aprendido hoje.

Ecossistema gerador de mulheres

Aborde em qualquer situação

Aborde em qualquer situação

Isto pode parecer uma afirmação elementar mas ... você tem que ir onde as mulheres estão. Muitos caras simplesmente ignoram locais com alta probabilidade de encontrar mulheres lindas que se enquadram em seus critérios. Eles vão para bares esportivos ou estádios de futebol, e evitam shoppings, por exemplo, que como todos sabemos é cheio de mulheres fazendo compras.

Supere a idéia de que uma atividade ou local é “gay”. Yoga pode até não ser um exercício dos mais machos, mas é um ótimo exercício cardiovascular e as aulas geralmente são 28 mulheres e 2 homens. Aulas de dança podem até fazer você parecer gay, mas você estará em um quarto com a maioria de mulheres jovens, todas vestidas com top e fazendo alongamentos que você pagaria caro para ver numa casa de strip.

Porque não se envolver com uma dessas atividades em vez de começar seus exercícios em uma escada rolante ou esteira?

Quanto aos passatempos, aprender dança de salão é excelente. A maioria das pessoas que fazem são mulheres jovens, e o instrutor estará forçando as pessoas a trocar de

parceiros com frequência. As mulheres vão, literalmente, ser obrigadas a conhecê-lo, e elas estarão mantendo seus corpos contra você o tempo todo. Você está em uma posição ideal com elas.

Além dessas aulas, restaurantes de alimentos saudáveis, festivais de rua, campus de universidades e shoppings são todos excelentes lugares para conhecer mulheres solteiras.

E não cometa o erro de evitar esses locais nos horários de pico. As pessoas tendem a evitar multidões, mas o fato é que, se há mais pessoas em um determinado lugar, a lei da probabilidade dita que há mulheres vão ser mais interessantes lá também.

Se você acaba esperando um pouco para um aparelho em uma academia, ou fica na fila em uma lanchonete, e daí?

Talvez você vai acabar ficando esperando ao lado de uma mulher atraente e terá oportunidade de iniciar uma conversa.

A propósito, um homem dizendo que só aborda mulheres sob determinadas condições estaria limitando absurdamente as suas possibilidades em conhecer mulheres realmente interessantes e disponíveis.

Você não deve recorrer a desculpinhas do tipo, não tem jeito de abordar uma mulher na rua, na pista de dança com o som alto, etc.

Qualquer lugar é propício para se fazer uma ótima abordagem, quando se é um homem que sabe se portar adequadamente.

Lembro de uma noite em abril de 2009 que estava em Curitiba na parte prática do workshop. Devemos ter ficado pelo menos umas 2 horas abordando mulheres na rua – Batel, se não me engano.

E foi uma excelente experiência não apenas como aquecimento, mas também tendo gerado ótimos resultados.

Se você não gosta ou não quer freqüentar clubes e casas noturnas, porque você tem asma e não pode tomar a fumaça, música alta lhe dá dor de cabeça, ou você fica farto de gente encostando em você, tudo bem.

Você pode aproveitar a fila – que geralmente tem quando a festa está bombando – para conhecer mulheres. Você ficará impressionado com o excelente resultado.

Outra situação que me recordo, também em 2009 foi um dia que saí em São Paulo com alguns amigos. Chegando na porta da Pacha, já estávamos conversando com vários grupos. A sensação de entrar na festa, rodeado por 8

mulheres vale muito mais que qualquer outra prova de valor social.

Alguns bons motivos para se abordar mulheres antes mesmo de se entrar na balada/bar/festa:

- Uma vez que as mulheres não estão na festa, elas provavelmente serão mais receptivas e estar mais abertas do que poderiam estar dentro da balada.
- Haverá menos concorrência. Os caras vão beber mais que deveriam. Isso os deixará mais desinibidos e eles vão ter mais cara de pau de chegar nas mulheres e muitas vezes incomodando bastante elas e as deixando muito defensivas.

Na rua, porém, eles geralmente não estarão prontos para fazer uma abordagem... deixando tudo para você.

- Se você conhecê-la antes que ela entre, você vai ser o primeiro homem que ela conheceu naquela noite.

Você ficará extremamente satisfeito com seu desempenho, especialmente se você criou conexão com ela, e todos os caras que se aproximaram dela no clube mais tarde, todos eles levarão fora. Vai dar mais contraste para o seu valor quando você telefonar para ela depois.

- Por outro lado, se você conhecer um grupo de mulheres que estão saindo de uma boate sozinhas, muito

provavelmente que de duas uma. Ou elas não são assim tão interessantes, e por isso estão sozinhas, ou você não é o primeiro que elas ficam naquela noite.

- Outro motivo de conhecer mulheres fora é que estando fora da balada você consegue manter um diálogo sem precisar de forçar a voz.

Atividade 1

Criando um calendário de eventos:

Sente em algum lugar confortável de um local público, como uma cafeteria, ou livraria. Pegue guias de evento da cidade (costuma vir em revistas e jornais locais na sessão de “Lazer&Diversão ou Agenda”) e selecione os melhores, ao menos um por dia.

Selecione um evento interessante, restaurante, concerto, inauguração de galeria, livrarias, mercado, ou qualquer atividade para cada dia da sua semana.

Escreva as informações sobre cada evento na coluna esquerda do Calendário no Modelo dado abaixo.

Quanto mais simples e barata, melhor é a atividade. De graça também é bom.

Tenha certeza que seja algo que você pode pagar – não um concerto especial ou um restaurante chique com preços nas alturas.

Na coluna grande do lado direito do calendário, escreva duas frases que convenceria alguém porque ela deveria ir a esse evento.

Faça isso todas as semanas do curso, mas comece o seu hoje.

Modelo de Calendário de Eventos

Segunda-Feira	
Terça-feira	
Quarta-feira	
Quinta-feira	
Sexta-feira	
Sábado	
Domingo	

Sistema Gerador de Mulheres

Para encontrar a mulheres que se deseja é preciso ir onde elas estão, para isso, saber quem é “seu publico alvo” é essencial.

Anote todas as características das mulheres que gostaria de encontrar, tais como idade, se ela é espiritualizada ou não, se ela faz ou fez faculdade, culturalmente quais os gostos dela, se ela têm várias amigas,etc.

Após fazer esse MAPA, tente descobrir onde as mulheres disponíveis que se encaixam no perfil que você espera encontrar estarão.

Use seu Caderno de Anotações e frequente esses ambientes para descobrir se está certo ou não, recomendamos que faça aplicação do Jogo da Sedução em ambientes diurnos e existem bares e boates frequentados por cada faixa etária. Descubra onde elas vão e esteja lá também.

Conhecendo mulheres em ambientes diurnos e locais casuais

Há inúmeros lugares para encontrar garotas -você não precisa se restringir a bares, boates e outros eventos. Na verdade, você não deveria se restringir quanto ao número de lugares que vai para encontrar garotas. Coloque a si mesmo no lugar de uma mulher realmente linda e de valor social elevado (inteligente, desenvolta, sociável, bem cuidada, com muitos amigos, etc) - quando ela vai para balada, ela espera ser “cantada” por rapazes. Isso sempre acontece. Ela não espera ser “pega” quando vai às compras numa tarde qualquer. Como resultado, ela fica menos defensiva e mais aberta a ter uma conversa com você. Há outras razões do porquê que é mais fácil conhecer garotas durante o dia.

- As garotas estão normalmente sozinhas (elas provavelmente estarão acompanhadas à noite); -

Você conhece a pessoa de verdade - a maioria das pessoas têm uma persona que elas adotam nas boates; (*persona é como uma máscara, uma imagem que usamos nas diferentes situações. Por exemplo, você não é na sua casa do mesmo jeito que é na escola ou que é em uma balada.)

- Já que ambos estão sóbrios e sendo vocês mesmos, números que você pega durante o dia são muito mais sólidos;
- Mulheres são românticas. Seus amigos irão perguntar onde vocês se encontraram. "Eu o conheci enquanto tomava um café no meio da tarde" é muito mais romântico do que "Eu o conheci na balada";
- Você irá conhecer garotas que não costumam ir a baladas - um tipo diferente de mulher. (E você irá conhecer algumas "perigosas do dia" também!)

Sedução Diurna é um processo muito diferente daquele de conhecer mulheres à noite. Aqui está como fazê-lo:

1 - Comece a conversa sem por muita pressão:

Isso é crucial, e um bom modo de fazer é abrir a conversa com algo engraçado. O que você não deve fazer é começar com perguntas pessoais, ou mostrar muito interesse, ou então colocá-la sobre muita pressão. Você precisa ser muito natural e estar muito relaxado. Frases melodramáticas ou rotinas que funcionam a noite poderão te colocar com estranho e fazer sua sedução ir por água a

baixo. Eu recomendaria algo situacional. Se ela está em um supermercado comprando uma sopa, fale sobre sopa. Se ela está esperando no frio, fale sobre esperar no frio. Há sempre um gancho esperando que você use-o para iniciar uma conversa de maneira mais espontânea e casual. Crie uma empatia com ela. Vou te dar alguns exemplos de abridores de conversa que você pode usar:

Biblioteca: "Você sabe onde a seção X fica?"

Dependendo da resposta: "Oh, você está contratada/demitida como minha bibliotecária."

Supermercado: "Eu sou um zero a esquerda com vinhos, uma pessoa que conhece dessas coisas vem jantar comigo - você pode me recomendar um vinho que caia bem com...."

Entendeu a idéia?

2 - Continue falando até que ela se abra

OK - você disse algo a ela e agora a tendência natural é fazer um monte de perguntas. Não faça isso ainda - espere até que ela esteja confortável com você. Ao invés disso, você deve fazer a maior parte da conversa, continuando suas frases de abertura com coisas que prossigam logicamente a ela. Você pode perceber coisas nela e comentá-las. Faça suposições sobre o que ela anda fazendo. Depois de um tempo, você chegará a um ponto em que a linguagem corporal dela se abre mais a você e

ela começa a contribuir com a conversa porque ela está ficando acostumada a (assumidamente estranha) situação.

3 - Encontre conexões

Está indo tudo bem, então avance na escalada da sedução. Ache coisas que vocês têm em comum - interesses, gostos e hobbies. Você pode certamente fugir de mais perguntas pessoais uma vez que ela está envolvida com a interação. Agora seu foco deve ser em procurar por uma boa oportunidade, e algo que vocês possam fazer juntos.

4 - Pegue o número

Uma vez que você encontrou o interesse em comum, você deveria sugerir a ela que vocês podem fazê-lo juntos. Se você não pode, use o já comprovado "nós deveríamos sair algum dia." Se ela concordar, pegue seu telefone e entregue para que ela coloque dela na memória. Se você quer estar certo de que ela lhe deu o número certo, ligue para ela com o pretexto de dar a ela o seu número.

Limitando a si mesmo ao jogo noturno, irá limitá-lo ao número de mulheres incríveis que você pode conhecer. Se você pode melhorar o seu Day game você estará capaz de ter um encontro a cada dia da semana sem nem colocar o pé em bares ou baladas lotadas! Resultado? Terá opção de SEXO e RELACIONAMENTOS com mulheres que não vão em ambientes noturnos e mais facilidade para

encontrar mulheres que estão numa fase diferente da vida que a fase de PEGAÇÃO, dessa forma costumo dizer que namorada ou você arruma durante o dia ou em ambientes de ENERGIA menor (shows, exposições), outros ambientes noturnos pode rolar um namoros sim, mas quase sempre balada é igual a pegação e ficadas sem compromisso.

*Obs: (posteriormente iremos aprofundar sobre como conseguir números de telefone consistentemente)

Tenha um plano de ação

Todo bom hábito que queremos construir na vida vem através da repetição de uma ação. Ao repetirmos uma rotina por variadas vezes chegamos no comportamento que desejamos, com a sedução não poderia ser diferente.

Então se você quer de fato adquirir a habilidade de um sedutor de sucesso deve primariamente criar o ambiente que irá te possibilitar chegar nesse nível, esse ambiente é criado através de bons hábitos. Para que essa vontade de melhorar com as mulheres se torne verdade é crucial que você desenvolva um plano de ação e execute-o, ao executá-lo de maneira sistêmica você começará a formar bons hábitos.

Uma forma de você criar seu plano de ação é através de uma tabela e obviamente segui-la a risca. Eu quando iniciei minha jornada tinha por meta sair 4x por semana e

iniciar conversa com ao menos 10 grupos de pessoas diferentes por dia que eu saísse. Ao fazer isso eu comecei a enxergar minhas deficiências e a entender como superá-las. E isso nos leva a outra utilidade da tabela é que cada dia que for cumprido você deve adicionar o que aprendeu naquele dia, quais foram suas dificuldades e as anotar possíveis estratégias para vencer os problemas.

Veja um exemplo de tabela que eu usava quando iniciei minha jornada nesse mundo incrível da sedução:

Segunda-Feira Prática em ambiente diurno iniciar conversa com ao menos 10 grupos (número de grupos pode ser maior) que contenham mulheres. Ao termino da atividade anotar o feedback recebido pra traçar estratégias de melhora.

Quarta-Feira Prática em ambiente diurno iniciar conversa com ao menos 10 grupos (número de grupos pode ser maior) que contenham mulheres. Ao termino da atividade anotar o feedback recebido pra traçar estratégias de melhora.

Sexta-Feira Prática em ambiente noturno iniciar conversa com ao menos 10 grupos (número de grupos pode ser maior) que contenham mulheres. Ao termino da atividade anotar o feedback recebido pra traçar estratégias de melhora

Sábado Prática em ambiente noturno iniciar conversa com ao menos 10 grupos (número de grupos pode ser maior) que contenham mulheres. Ao termino da atividade anotar o feedback recebido pra traçar estratégias de melhora

Essa é apenas uma tabela ilustrativa você pode adicionar mais dias, assim como novos objetivos a serem feitos nos ambientes em que sair. Na verdade, conforme você for evoluindo essa tabela irá mudar muito e cada vez conterá objetivos mais avançados.

Agora você tem um modelo de cronograma que é adaptável a sua evolução. Com isso você tem sua estratégia de ação para novos e bons hábitos.

Aproveite as oportunidades

“Todo lugar é um bom lugar para conhecer mulheres”. Essa é uma frase celebre de um dos instrutores da SeductionLife, isso porque muita verdade está contida nela. O que quero dizer é que você não deve desperdiçar as oportunidades que aparecem no seu dia-a-dia, isso significa que você deve ficar atento às situações que ocorrem ao seu redor porque muitas delas são chances de você conseguir potenciais encontro e de conquistar a mulher que sempre desejou, entretanto alguns homens parecem ter pontos cegos em relação a essas oportunidades que aparecem em seu caminho.

Muitas dos alunos que procuram nossos cursos tendem a criar a situação ideal para que abordagem seja feita, sendo que essa situação não existe, ao contrário, geralmente são nas situações mais corriqueiras e comuns que se encontram as maiores oportunidades. Então sempre que se deparar com a chance de iniciar uma interação com mulheres não as desperdice, saiba que cada vez que você joga uma oportunidade fora você estará se auto-sabotando perdendo uma experiência única que poderia resultar em algo incrível na sua vida e na da mulher.

Por isso se você é um homem que não fica atento as oportunidades tome uma atitude agora mesmo e diga pra si mesmo: ``Eu irei conhecer todas as mulheres que me atrair``. Repita isso sempre que vir uma mulher na qual estiver interessado e sua mente começar a te sabotar, além disso fique atento as oportunidades, algumas mulheres iniciam conversa com os homens nas quais elas estão atraídas, outras tantas ficam próximas ao homem esperando ele iniciar algum assunto, então não hesite conheça as pessoas que te atraem.

As boates são de longe o local em que você encontrará o maior número de mulheres em um curto espaço de tempo. Por ser um lugar onde o clima de sedução está no ar o número de mulheres bonitas é bastante alto. Com as técnicas expostas aqui neste livro você terá uma variada gama de ações para executar.

Antes de, mais nada, saiba que na boate você deve saber lidar bem com a Ansiedade Antes Da Aproximação. Isso da questão de ansiedade precisar ser bem trabalhada pra não te afetar num ambiente noturno se deve ao fato de que nesse ambiente existem muitas mulheres e não interagir com elas significa uma grande perda de oportunidades, e eu tenho em mente que você quer aproveitar cada chance de conhecer mulheres.

Outra questão relativa às boates é que elas são um ambiente de energia alta então nada de iniciar uma conversa como se você estivesse em uma reunião de negócios, procure extravasar sua energia, mas sempre ficando atento a não por energia em excesso, a regra aqui é que sua energia deve sempre ser levemente maior do que a do grupo.

Você agora tem a visão geral de como é um ambiente rico em alvos como a boate, procure então interagir com toda mulher que te atrair nesse ambiente aumentando assim as suas chances de resultado e é claro com a técnica sendo bem aplicada você terá um índice de acerto bastante alto.

Proibida a reprodução desse material. Permitida a reprodução apenas para uso pessoal. Acesse também nossos sites: www.seductionlife.com.br e www.mundoh.com.br

Sociabilização e Aquecimento Social

Antes de sair para conhecer mulheres, você deve se aquecer psicologicamente para entrar no estado de espírito certo. Você não pode estar pensando em problemas do trabalho ou estar com sua ex te incomodando e logo em seguida estar se divertindo, com total confiança quando você vê uma mulher que deseja conhecer. Depois de uma boa quantidade de experiência, você será capaz de agarrar-se nesse estado de imediato, mas não conte com ele imediatamente. Qual é a melhor maneira de se aquecer? A melhor maneira é, de longe, conversando com outras pessoas! Ligue para amigos do sexo masculino e feminino e brinque com eles. Converse com as pessoas no caminho para o local da festa que está indo. Mulheres feias, outros caras, porteiros, vagabundos de rua, caixas, motoristas de táxi, todos eles podem ser usados para fazer o aquecimento social. Seja legal com eles, converse com eles como se fossem velhos amigos, e levante alguns tópicos para ver se algum deles bomba. Melhor você aprender durante o aquecimento que o tema é desinteressante ou estúpido, que mais tarde quando você estiver falando com uma mulher realmente interessante. Quanto tempo leva para aquecer depende de seu estado quando você sair, sua experiência etc, mas você saberá quando estiver pronto. Ouvir música antes de sair é uma forma de ativar um bom estado mental. Você tem suas próprias idéias sobre o que o motiva a sair e pegar. Eu por exemplo adoro música eletrônica, e antes

de sair de casa para as festas, bares e casas noturnas ouço essas músicas que me deixam animado.

O Músculo Social

Nossos estados emocionais são como um músculo, quanto mais trabalhamos ele mais condicionado ficará. Aquecimento social, é como alongar antes de ir fazer exercício mais pesado em uma academia, não só é necessário, como evita danos em seus músculos e ligamentos, nesse caso socialmente falando pode derrubar sua auto estima e joga seu humor em níveis terríveis.

Se iniciar conversas sem ter feito um aquecimento prévio você pode se colocar em um estado emocional tão ruim que pode até te traumatizar e te deixe em casa por muito tempo.

Aquecer não tem objetivo nenhum, só isso, aquecer e entrar no humor certo.

Para isso hoje você aprenderá a se aquecer socialmente e se transicionar para seu lado mais sociável.

Entrando em um estado sociável como um furacão

Um grande problema das pessoas que sentem Ansiedade Antes da Aproximação é que elas querem começar as interações sociais como um surfista que quer surfar apenas as maiores ondas, e isso é um erro, porque se você

observar os surfistas antes de pegarem as maiores ondas eles vão se aquecendo com as menores. Então se você tem uma grande dificuldade em se por em um estado sociável, eu te passarei agora um macete para que você fique sociável de forma rápida e diminua sua Ansiedade consideravelmente em apenas 5 minutos.

Isso mesmo em 5 minutos. Antes, de mais nada, saiba que o início da interação não é a sedução, mas simplesmente um início de conversa como você tem com qualquer outra pessoa. Sabendo disso, para que você possa se aquecer socialmente durante o período de 5 minutos você deverá iniciar conversa com qualquer pessoa, seja: homem, mulher, idoso, idosa, etc, fazendo uma pergunta simples como: Onde fica a loja X, onde fica o bar, o que vai tocar aqui?, etc.

Entretanto você deverá estabelecer um número de pessoas com as quais você deverá iniciar a conversa como eu falei em 5 minutos um número bom de pessoas para apenas você iniciar uma conversa pedindo uma informação e indo embora são 10 pessoas. Isso dá algo em torno de 2 pessoas por minuto. Logicamente se quiser manter a conversa por mais tempo fique a vontade, entretanto o objetivo é iniciar conversa com essas 10 pessoas nesses 5 minutos pedindo uma informação e indo embora. Ao fazer isso você se colocará em um estado sociável quase que instantaneamente e facilitará sua vida quando tiver que abordar uma mulher que você ache atraente.

Esse foi um pequeno macete para você conseguir ficar sociável em apenas 5 minutos.

Atividade

Diga Oi!

Uma das coisas mais simples de se dizer para outra pessoa é Oi!. Sim eu sei que parece algo um tanto quanto simplório, mas se você precisa se aquecer socialmente e está com medo de iniciar uma conversa mais substancial, apenas um oi basta.

Por isso use o poder do “Oi” como uma maneira de se aquecer socialmente, ao falar Oi para várias pessoas você estará se pondo em um estado comunicativo o que facilitará a sua vida na hora de abordar a mulher na qual tiver interesse, já que quando chegar a hora de utilizar as técnicas propriamente ditas você já estará aquecido.

Lembre-se do que disse em outro artigo do curso, você sempre deve encarar as interações sociais como se fosse a prática de um esporte que exige aquecimento como o surf, em outras palavras, surf as ondas menores e se aqueça para as maiores. Assim que estiver aquecido tudo será mais fácil de ser executado e conquistado.

Sabendo disso sempre que se sentir travado e precisando aquecer-se socialmente utilize a poderosa palavra: Oi!

Somos seres sociáveis

O ser humano é um animal sociável e isso é algo que devemos utilizar ao nosso favor. Mas existem duas forças conflitantes dentro de cada pessoa neste planeta na hora de sociabilizarem-se, essas forças são o medo de interagir com estranhos e a vontade de interagir com estranhos. Esses dois pilares antagônicos existem porque em tempos primitivos nós tínhamos medo de nos relacionarmos com quem é de fora da tribo e sermos mortos porque as pessoas da outra tribo poderiam ser hostis, em contrapartida tínhamos o desejo de nos relacionar porque essa mesma tribo poderia aumentar as nossas chances de sobreviver se fizéssemos uma aliança social.

Hoje em dia não vivemos mais em tribos, entretanto ainda temos o sentimento de medo/vontade de conhecer pessoas novas, isso porque novas pessoas em nossas vidas significam mais alianças sociais e maior chance de sobrevivência. Agora que você sabe que os humanos tem essas duas forças conflitantes você tem um entendimento de como funciona o contato inicial entre as pessoas. E pode sentir-se feliz porque por termos inerentemente em nós a vontade de nos sociabilizarmos, isso significa que é uma facilidade maior que você terá na hora de conhecer novas mulheres.

Entretanto o que falei até aqui diz respeito também a você, essas forças antagônicas também existem dentro de você, devido a isso você deverá deixar mais forte a

vontade de se relacionar com as pessoas, isso irá permitir a você se tornar um homem mais sociável e comunicativo, que são características que atraem não apenas as mulheres, mas os seres humanos em geral.

Movimento e Postura

Para entrar no seu melhor estado, você têm que se movimentar, é impossível ir para a academia e ficar sentado esperando se aquecer. É preciso ação.

E é isso que você fará no dia de hoje:

Saia de casa e aproxime-se de no mínimo 10 mulheres ou grupos.

Tenha esse compromisso de fazer exatamente com base em uma decisão tomada com antecedência.

A conclusão após diversos estudos, é que, se você age como se estivesse deprimido, ou seja, ombros encolhidos e anda de cabeça baixa, isso afetará seu estado emocional interno.

Da mesma forma você precisa ter atitude de andar de cabeça erguida, ombros eretos e procurar sempre uma postura confiante e relaxada.

Isso afetá seu humor?

Com certeza. Após estar na postura confiante, dê os passos em direção ao seu objetivo, seja para abordar de forma indireta, ou para abordar de forma direta, andar com confiança fará a diferença.

Os pilares do Aquecimento Social

Após andar com confiança até os grupos(mesmo que não esteja ainda tão confiante assim se você agir como se estivesse a confiança transmitida pelo corpo convence sua mente), é hora de agir.

Essa atividade se refere à postura, movimento e ação.

Pois esses três pontos chaves farão você mudar seu humor e rapidamente estar se sentindo aquecido.

1 - A postura é exatamente o que vimos antes, para estar confiante, ande confiante. Caminhe pelos ambientes como se fosse o dono do local, o leão andando na selva ou o caçador habilidoso em seu safari pessoal.

2 - Movimento-se. Esse é o princípio mais básico de todos, da mesma forma que abordar um grupo em movimento é mais difícil por elas **terem a tendência a continuarem em movimento** se você se puser em movimento constante você estará rapidamente quente e sem muita energia nervosa acumulada, ou seja **estará pronto para a ação.**

3 - Aja. Ande até grupos,aborde, e comece a conversa. Comece simples, use algo fácil, uma informação situacional, ou um simples "oi". Mas comece. é normal alguma interações não irem muito bem, você não pode sempre coordenar as emoções das mulheres, e se elas estiverem em um estado muito ruim, será muitas vezes fora do seu alcance reverter isso.

Atividade 2

As atividades de hoje todas se referem à iniciar conversas sobre algo que não levará a nada, o ideal é ao menos 5 minutos mas se conseguir ao menos 10 conversas de 30 segundos já é um grande avanço.

1 - Estique conversa com ao menos 5 pessoas do dia-a-dia. Jornaleiro, atendentes,etc. Tente falar sobre esportes, notícias recentes,etc. Apenas seja casual e aprenda a ter uma conversa sem pressão e sem esperar muito dessa conversa. Desenvolva seu lado conversador.

2 - Faça o exercício do "Oi, tudo bem". Comprimente 10 pessoas, pode ser desde um "Bom dia" ou mesmo o simples "oi". Atitude aqui é o que faz a diferença, fale com a pessoa como se conhecesse ela. Essa atitude fará o seu resultado, ao fazer isso você aprenderá atitude certa de iniciar conversas com pessoas aleatória. **Aja sempre como se conhecesse aquela pessoa.** Um humor subcomunicado e um sorriso espontâneo gera sensação de familiariedade até mesmo pelo reflexo condicionado das

pessoas em retribuir como você agiu com elas. Inicialmente pode soar artificial, mas em pouco tempo será simples e fácil para você agir com essa postura ao iniciar conversas aleatórias.

3 - Aborde e estique conversa. Após fazer essas duas etapas anteriores. Aborde 5 grupos desconhecidos e estique conversa. Antes de entrar nas técnicas de conversação, é bom saber esticar conversa do nada. Pois quando estiver usando material ou algum jogo pronto, não ficará dependente desse roteiro para poder avançar. Comece casual, depois seja pessoal e por fim seja sensual/sexual.

Após aprender a aquecer, cada vez mais rapidamente conseguirá fazer esse aquecimento.

Importante lembrar que você pode usar também para aquecer socialmente e mudar seus humores a associação de músicas e movimento, pode ser desde uma dancinha que você crie para associar um humor mais sociável até mesmo um estalar de dedos. Pode ir até a pista de dança em uma boate por exemplo, e dançar um pouco simplesmente para uma imersão melhor no momento e ancorar um movimento corporal de diversão e felicidade.

É sempre recomendado também, que antes de entrar em lugares onde você vá conhecer e abordar mulheres, que já na fila de entrada, conversar com as pessoas sejam mulheres ou até mesmo homens.

Aprenda a ser sociável e acessar seu lado mais conversador com o tempo ficará cada vez mais simples e fácil fazer isso e estar sempre aquecido socialmente.

Controle emocional

Rejeição:

A nossa sociedade atual é moldada para sempre dar prazeres imediatos aos seus membros de maneira a evitar que eles sintam o sentimento da perda ou rejeição. No entanto ao vermos gerações de homens criados com esses conceitos vemos eles se tornarem não homens, mas sim meninos. A rejeição, assim como erro, perda ou falha, fazem parte de qualquer processo de aprendizado que contenha uma vazão prática.

No campo da sedução não é diferente a rejeição faz parte, como em todo jogo existem dias de glória e dias em que acontecerão eventuais derrotas, mas a grande sacada da sedução é que mesmo quando você perde você ganha. Como diz uma das célebres frases da Programação Neuro-Linguística: “Não existe erro, existe feedback”. Aprenda com essa frase e verá que com cada rejeição que obtiver você aprenderá algo para mais a frente saber lidar com a situação que gerou a rejeição, e dessa forma criar um padrão de comportamento novo.

Como já dito a rejeição é parte intrínseca do jogo da sedução, até os mais avançados nessa arte a experimentam algumas vezes, aprenda então a gostar de

rejeição para que possa aprender com ela, em outras palavras, não fuja de seus medos, mas enfrente-os.

Saiba que ao errar você irá criar os comportamentos corretos para acertar cada vez mais, porque como disse Michael Jordan no seu famoso comercial da Nike: "Errei mais de 9.000 cestas e perdi quase 300 jogos. Em 26 diferentes finais de partidas fui encarregado de jogar a bola que venceria o jogo... e falhei. Eu tenho uma história repleta de falhas e fracassos em minha vida. E é exatamente por isso que sou um sucesso."

Leve sempre com você para quando for sair a campo para conhecer mulheres tanto essa frase da PNL quanto a frase do Michael Jordan para que sempre se lembre que os homens de sucesso se arriscaram a falhar para se tornarem quem são hoje.

Exercício:

Como não poderia deixar de ser o exercício dessa semana visará criar em você um calejamento quanto a rejeição para que ela não seja mais algo tão importante em sua realidade, e se torne apenas parte do processo de aprendizado. Você deverá abrir 3 grupos com mulheres (podendo ser uma mulher sozinha) e forçá-la a te rejeitar, você verá na prática que nem sempre é tão simples ser rejeitado. Então segue aqui algumas frases para aumentar a probabilidade de rejeição: "Onde fica a sex shop?", "Seu pai é pirata, porque você é um tesouro, "Você é um

anjo, porque pra mim você caiu do céu?, '' Eu precisava pedir isso pra alguém, por favor me dêem um fora.

Ao se forçar a ser rejeitado você aprenderá que isso não é grande coisa, e que a pior coisa que pode te acontecer é obter um não, veja o quanto isso é pequeno perto de outras tantas coisas mais importantes que você tem sua vida. Então é isso, saia agora e vá criar imunidade a rejeição e aprenda com ela.

Colocando o Ego à prova

Todo cara sozinho que eu conheço que é próspero com mulheres, trabalhou duro para ser o que ele é. Se agora ele admite isto ou não, ele superou obstáculos surpreendentes - o maior deles foi vencer ele mesmo. Todas as frustrações (como também as vitórias) que você está experimentando quando você completa estas tarefas, nós experimentamos todas elas também. E o que separa quem tem sucesso de quem não tem, É o compromisso deles com eles, para si mesmos, e para entrar campo e dar melhor deles. Um das coisas mais frustrantes sobre o jogo é que requer esforço. Não importa quanto status você pode ter no trabalho ou na escola, você não tem mais status que uma linda mulher que se veste para matar, que vira toda cabeça para ela quando ela passa. Ninguém faz isso. Nem o Rock Star. Nem o bilionário. Ela pode escolher qualquer um, Ela pode te escolher. Mas isso vai exigir que você esteja preparado. Toda vez que você não se aproxima, toda vez você não tenta, toda vez você desiste de algo, toda vez você há você perde para sua

falta de motivação, toda vez você discute com você mesmo sobre uma experiência nova ou incômoda, a única pessoa que você está atrapalhando é você. Para citar, Wayne Gretzky no hóquei: “Você perde cem por cento dos tiros que você não tenta”. É hora de dar aquele tiro.

As leis do sucesso emocional

1. Adquirir e aplicar cada conhecimento em pequenos detalhes. Algumas pessoas são perfeitas preparadoras. Eles reúnem todas informações disponíveis sobre um assunto antes de tomar uma atitude. E embora eles pareçam estar trabalhando duro, na realidade, estão deixando de fazer aquilo, adiando. A melhor maneira de aprender o jogo é a de pegar um passo de cada vez. Basta saber do que você precisa para chegar ao próximo nível. Se você não conseguir abordar mulheres, só faça aberturas. Quando você estiver mestre nas aberturas, em seguida, saiba como continuar a conversa. Não se preocupe com as avançadas técnicas sexuais. Em breve, você chegará lá, se você continuar progredindo, adicionando cada peça no tempo que você precisar.
2. Não existe tal coisa como rejeição, apenas feedback. Um monte de gente ficar desencorajado e desisti depois de um único revés ou rejeição. Eles tendem a levar a rejeição pelo lado pessoal, vendo-a como um comentário a respeito de si

mesmo não como o que estão fazendo: feedback sobre o que estão fazendo. Cada vez que se aproximar de um grupo de pessoas e algo der errado, você foi presenteado com uma oportunidade de aprender porque reagiram negativamente e você viu o que poderia ter feito para evitar isso. Se você possuir a habilidade de aprender com seus erros , em seguida, o fracasso é literalmente impossível, porque cada rejeição te traz para mais perto da perfeição.

3. Ela nunca está errada. Quem você culpa quando algo dá errado durante uma abordagem? Se você se pegar dizendo que era uma situação impossível, os caras eram uns imbecis, ou a mulher era apenas uma "puta", então você está errado. Era sua culpa. É sempre culpa sua. E isso é uma coisa boa, porque significa que você está no controle. Então nunca culpar qualquer pessoa ou situação. Em vez disso, demonstrar uma vontade de examinar-se e aceitar críticas, sem levá-las para o lado pessoal. Só então se pode determinar com precisão se havia algo que poderia ter feito para mudar o resultado, ou se o resultado foi realmente inevitável.
4. Aprenda ativamente e não passivamente. Assim como você não pode aprender a jogar futebol só assistindo vídeos e os postando nos novos grupos de futebol, a única maneira de aprender a atrair as mulheres é a partir da experiência no mundo real. Qualquer um pode se sentar em um seminário ou

comprar um DVD e aprender os princípios, mas os caras que vencem no jogo são os que podem aplicá-las.

5. Não repasse os resultados negativos. Um dos maiores problemas que os homens têm quando se trata de falar sobre mulheres é que eles ensaiam cenários negativos em suas mentes. Além disso, estes tornam-se desculpas para não sair e tentar algo novo. Em vez disso, saia de casa, faça algumas abordagens, e se algum destes cenários vier a ocorrer na vida real, em seguida, descubra o que fazer. Esta não é o pensamento certo: Há pouco ou nenhum acúmulo de danos reais de serem descobertos. 68
6. Entenda como a mente aprende. O campo psicológico da programação neuro-lingüística (PNL) oferece um modelo útil em quatro passos de como a mente aprende. Ela pode servir como um parâmetro para medir seu progresso.
 - Incompetência Inconsciente: Você está fazendo algo errado, e você nem mesmo sabe que você está fazendo isso errado.
 - Incompetência Consciente: Você está fazendo algo errado, e você está consciente de que você está errado, mas você ainda não sabe qual é o problema.
 - Competência Consciente: Você aprendeu o caminho certo para fazê-lo, e você está fazendo isso corretamente com atenção.

- Competência Inconsciente: Você já não têm de pensar em alguma coisa ou trabalho sobre a aprendizagem- você faz correto automaticamente. Na terminologia do jogo, isto é quando você finalmente se tornar um dos chamados naturais.
7. Esteja disposto a passar pelo período da dor. Este jogo não é fácil. Você será obrigado a enfrentar quase todas bem definidas, cada emoção, cada ação, cada crença. Você às vezes se aproxima apreensivo sobre uma mulher em especial, buscando uma nova técnica, ou mudar um comportamento. O que distingue um amador de um campeão é se colocar em situações de medo e fazê-lo mesmo assim. Veja o que Arnold Schwarzenegger, nos seus dias de glória, tinha a dizer sobre isso: "Se você consegue continuar com o período da dor, você tem tudo para se tornar um campeão. Se isso não for possível para você, através disso, esqueça-a. E isso é o que mais falta nas pessoas: ter a coragem, a coragem de ir e apenas dizer... "Eu não me importo o que irá acontecer."
 8. Não olhe para amigos ou familiares, buscando aprovação. Nem todos os seus amigos e familiares irão entender a viagem que você está prestes a assumir. Podem dizer-lhe que não gostam do modo como você está mudando. Podem rir de você para quererem melhorá-lo. Tudo ok. Foi o

que aconteceu comigo. Também aconteceu a Oprah: Quando ela perdeu peso, ela perdeu amigos. Isso a surpreendeu num primeiro momento, até que ela soube que ela tinha a grandeza e um pretexto para se sentirem melhores sobre os seus próprios corpos. Então, quando você inicia a atrair as mulheres e se 69 aventura, seus amigos não podem te acusar de se tornar uma ameaça para se sentir bem consigo mesmo e limitando crenças sobre suas próprias deficiências. Que cuidem dos seus problemas, não o seu.

9. Esteja disposto a testar novas idéias, mesmo que não pareça lógico. Antes que eu aprendesse a jogar, eu próprio me considerava uma pessoa inteligente e bem sucedida. No entanto, a lógica que eu tinha chegado tão longe no mundo não era de ficar em qualquer lugar com as mulheres. A fim de fazer uma mudança, eu tinha de experimentar alguns novos comportamentos, mesmo que não parecesse lógico. Eu não disse coisas achando que ia atrair elas, mas sim que atraíram elas. Eu usava roupas escandalosas e rindo de mim mesmo eu sempre pensava, mas isso foi o que motivou as mulheres a se aproximarem de mim. E é quando eu percebi que eu realmente sempre usei a lógica, em primeiro lugar, porque, como todo bom cientista sabe, antes de descartar uma nova hipótese, é necessário testá-la primeiro.

10. Quando alguma coisa funciona, descubra como e por que ela funciona. Existem alguns homens que fazem muito só em seguir essas instruções e repetir as rotinas. Mas o que os tornam estrelas são que, após uma série de tentativas, descobrimos o por que das rotinas funcionarem e / ou o que os fez funcionarem. Há apenas uma regra de coleta, a regra é: Não existem regras, apenas orientações. Depois de entender os princípios iniciais cada idéia, você sabe quando seguir as orientações, quando a usá-las para criar novas.
11. Se você não sabe o que fazer, não faça. Se você correr para fora do material, quando falar com uma mulher que você acabou de conhecer, você não está indo para aprender qualquer outra coisa fugindo. Fique na conversa e, se você ficar sem coisas para dizer, empurre- cinco, dez, vinte minutos a mais, mesmo se você tiver que violar algumas diretrizes e lhe comprar uma bebida ou lhe fazer algumas perguntas. É a melhor forma de aprender algo novo para a próxima vez.
12. Aprenda algo em torno de alguém melhor que você. Esta é a melhor maneira de melhorar em qualquer área. Seu mentor não tem de ser a primeiro perito em atração em todo o mundo, apenas alguém que tem um pouco mais de habilidades do que você. Se você não sabe quem pode preencher este papel, em vez de sair para

- satisfazer as mulheres uma noite, saia com alguém que é bom em relação com as mulheres. 70
13. Certifique-se que todo o seu esforço está servindo para aumentar os seus resultados. Ao aprender uma nova maneira de fazer alguma coisa, a maioria das pessoas pioram na tarefa antes de melhorarem. Isto é normal. Mas você ficará surpreso com o número de pessoas que trabalham muito mais do que se possa imaginar nesse período de transição, embora os seus resultados permaneçam os mesmos ou melhorem pouco. Portanto, certifique-se de que você está expandindo não apenas o seu conhecimento, mas também os seus resultados. Se você não está, em seguida, faça uma pausa, uma revisão destas regras, analise o que você está fazendo, e consiga entrar em sua zona de conforto.
14. Conclua o que você começar. A maioria das pessoas podem realizar praticamente qualquer coisa dentro de suas possibilidades. Apesar disso, eles nunca realizam seus sonhos. Ou eles saem antes que eles alcancem os seus objetivos (e aparentemente sempre com uma boa razão para fazê-lo), ou não mudam sua estratégia quando algo sai do controle. Cerca de 19 das 20 pessoas que começam a ler este livro não vão ficar com o programa até ao final. Não seja uma daquelas pessoas. Simplesmente por não desistir, você já estará no top dos 5 por cento dos homens lá fora.

Baseado em Artigo de Neil Strauss

Lidando com falhas

Indiferença ao sucesso ou fracasso momentâneo é o poder supremo. Na verdade é impossível defini-lo a curto prazo, uma vez que depende de todo um histórico e deve ser apreciado em retrospecto. Por exemplo, se você é rejeitado por uma mulher durante uma abordagem, isso significa que você falhou? Sim e não. Sim, porque realmente você não conseguiu chegar ao seu objetivo com ela. Não, porque você deve estar preparado para qualquer tipo de resultado e por melhor que você seja, você será sim, rejeitado inúmeras vezes! A boa notícia dessa história toda é que você sendo bom e estando indiferente quanto ao resultado, conseguirá se sair muito melhor do que os outros caras por aí, que não conseguem lidar com a rejeição. Você precisa parar de pensar em termos de sucesso ou fracasso, e analisar com feedback e aprendizado.

Cada erro é uma oportunidade de aprender mais, e melhor ainda, se o erro não foi seu e sim a mulher está em um humor ruim, é uma chance também de aprender mais sobre elas.

Nós já vimos de tudo, mulher em balada dar foras por estar com dor de cabeça, por estar com a “lente de contato” fora do lugar e isso a deixou irritada, as amigas

não querem ir embora, o sapato de salto alto incomodando, etc.

Como sabemos isso?? Conversando, e chegando até esse ponto onde ela se rende e se abre.

Ao iniciar uma conversa a mulher olha para você muitas das vezes como se você fosse mais um mané dando em cima dela. Se você consegue mostrar para ela, que é um privilégio dela estar falando com alguém como você, um cara com inteligência social, e um humor inteligente e que sabe ler ela de uma maneira muito clara ela se rende aos seus encantos. Mas isso pode demorar um pouco, com o passar do tempo você deve aprender a agir apesar do seu ego te mandar mensagens de fuga para não ser desvalidado.

A validação de ego é uma pedra no sapato, saiba agir apesar do seu ego disser que não, por aprenda a invés de tentar se lamentar pelas situações o que pode aprender ali, e o melhor de tudo, aprenda a achar engraçado os foras.

Se você ver dessa perspectiva, seu aprendizado é muito mais sutil.

O Papel da mulher é te testar e o seu é persistir.

Um contexto muito usado para definir isso é:

Como lutadores treinados quebram barras de gelo e concreto com as mãos, basta apenas treinar e ter convicção. “Soque a parede com crença total no que você faz é bom, até a parede ceder e se abrir, se você hesitar você quebra a mão”

Lidando com a Rejeição

Ao se aproximar de uma mulher você não fica nervoso, você terá uma boa recepção, ou na pior das hipóteses, uma recusa educada. Se não for assim essa mulher é no mínimo meio problemática. Tenha sempre em mente que só porque você está se aproximando de uma mulher, isso não dá a ela o direito de ser rude com você. Mas se ela for mal educada, ou grossa e agir com um insulto, não leve isso para o lado pessoal, o problema é ela, ou sua abordagem foi para mais de terrível. Aprenda a achar graça dessas situações e use algum comentário condescendente como “Dia difícil hein” ou “Relaxa, seja lá o que for depois passa” Faça o que fizer, não fique nervoso e chame-a de vadia. Em primeiro lugar, isso é o que os outros caras fazem, e isso só faz você parecer como outro perdedor, amargando uma rejeição. Em segundo lugar, nunca se esqueça que o seu próximo alvo pode estar assistindo! Se você lidar com uma rejeição de forma fria e sem reatividade, demonstra que você consegue manter-se no controle. Para se tornar bom com as mulheres, você não deve alimentar o seu EGO. Aceite a rejeição como parte do processo de sedução. Só assim você conseguirá excelentes resultados. É o mesmo que

ocorre com um lutador de boxe que entra no ringue com medo de apanhar. É óbvio que ele vai apanhar de seus adversários. Mas, sendo bem treinado, ele aprenderá a se defender, a lidar com a situação. Se você estiver com um monte de problemas se aproximando, o exercício de rejeição deliberada é a maneira mais rápida de perder seu medo de se aproximar de mulheres gostosas. Em primeiro lugar, não importa se você está nervoso, quando você for abordar o seu objetivo é ser rejeitado de qualquer maneira. Se você ficar nervoso e atrapalhar as coisas, ótimo esse é o objetivo! Depois de ter sido rejeitado por 10ª mulheres, você verá que a rejeição não vai incomodá-lo tanto quanto incomodava antes.

Uma outra forma para aprender a lidar com a rejeição é o exercício da abordagem em série ou a noite da rejeição.

O medo do sucesso

Ao sermos apresentados a um novo modelo de mundo e trabalharmos para que esse modelo se realize estamos diretamente lidando com nossa zona de conforto. Quando tomamos ações rotineiras e comuns é como se nós ficassemos presos ao nosso "casulo(zona de conforto), quando diversificamos para procurar novos horizontes e caminhos estamos saindo desse "casulo (saindo da zona de conforto), conforme você saia da sua zona de conforto você irá enfrentar os problemas do processo de evolução e um desses problemas é o medo do sucesso.

O medo do sucesso é aquele medo que as pessoas que estão trabalhando em um grande projeto sentem momento antes de atingi-lo, podendo muitas vezes se auto-sabotarem para não atingir a meta desejada. Isso pode parecer um tanto quanto ilógico, mas tem uma explicação bastante palpável, a questão é que ao evitar o sucesso a pessoa estaciona na sua própria zona de conforto e não corre o "risco" de experimentar uma nova realidade. Isso porque o desconhecido causa muito medo no ser humano, afinal com o desconhecido vem as mudanças.

A chave então para evitar esse processo de auto-sabotagem é estar sempre atento que esse medo do sucesso irá acontecer e sempre que ele vier a tona superá-lo para que se chegue a meta sem maiores problemas. Ao agir de maneira positiva e corajosa diante da possibilidade de melhora da sua vida você estará cada vez mais saindo da sua zona de conforto e por consequência ampliando-a. E ampliar a zona de conforto é justamente se sentir confortável em situações onde você outrora sentia desconforto. A única forma de se tornar uma pessoa mais independente e confiante é saindo da sua zona de conforto para então ampliá-la.

Sabendo do quão importante é enfrentar seus medos carregue com você essa atitude de evoluir e não ter medo do sucesso, porque o sucesso é algo bom e irá te trazer uma vida de maior abundância de recursos e felicidade.

Mundo Interno e Mundo Externo

Nós seres humanos vivemos em dois mundos um é o nosso mundo interno, ou seja a nossa realidade moldada o outro é o mundo externo, a realidade aparente. Os nossos objetivos de vida, prazeres, vontades são projetados no mundo externo. E para que sintamos uma felicidade plena precisamos de que o mundo externo corresponda aos anseios do mundo interno.

Por isso que este livro é bastante centrado em duas bases a de fortalecer o seu jogo interno e externo, porque você precisa ter boas crenças, hábitos, realidade, etc (Jogo Interno). E boa técnica (Jogo Externo). Ao ter essas duas habilidades conciliadas isso te permite ser alguém mais inteligente emocionalmente e conseguir atingir suas metas no mundo real (mundo externo¹).

Sabendo disso é sua obrigação traçar seus objetivos e que eles sejam condizentes com a realidade para serem alcançáveis e é por isso que lhe foi explicado sobre como produzir um sistema eficaz de metas. Porque tudo que você almejar atingir no Mundo Externo deve partir primeiramente de uma atitude pró-ativa vinda do Mundo Interno (seu modelo de mundo interior). Então se você tiver uma visão de onde quer chegar na vida será mais fácil transformar isso em algo real. Por isso não subestime a capacidade de conhecer a si mesmo, porque ao ter consciência do que você quer será bem mais

simples controlar suas emoções de maneira que elas o levem ao objetivo desejado.

Inteligência emocional é justamente ter controle sobre si mesmo para que você possa controlar de forma mais eficaz o mundo externo.

¹ Nesse artigo dei uma abordagem simples sobre a questão de realidade, afinal o propósito do curso é bem prático, se fosse abordar de outra maneira daria um texto deverás grande e com algum caráter filosófico.

Pare de inventar desculpas

A racionalização é um processo mental que usamos para construir uma realidade agradável para eventuais erros que cometemos, geralmente esse processo visa nos eximir de responsabilidade outorgando-a a terceiros ou a uma situação qualquer.

O grande problema com a racionalização é que ela acaba impedindo que a pessoa enxergue o problema como ele realmente é e por consequência atrapalha na hora de elucidar resoluções. Exemplos de racionalização são: As mulheres não prestam, a culpa não é minha é das pessoas com quem eu sai, se as coisas fosse como na época X da minha vida eu não estaria sofrendo. Todos esses exemplos são maneiras que sua mente encontra para justificar um eventual problema que você interpreta como fracasso, isso acontece porque ao culpar outras pessoas

ou a situação você se alivia da responsabilidade sobre sua vida e se sente bem temporariamente.

A grande dificuldade é que ao ter esse tipo de comportamento você acaba por se tornar uma pessoa infantil e sem controle sobre sua vida. Então procure a partir de agora ter responsabilidade sobre suas ações e assuma o controle da sua vida porque ela pertence a você, e o quão boa ou má ela é diz respeito diretamente a sua pessoa. Por isso se está insatisfeito com algo, identifique o comportamento que causa a insatisfação (Geralmente é uma atitude interna errônea), mude-o e tente crescer como indivíduo.

O que quero dizer é que você deve parar com a racionalização, sempre que vier a vontade de por a culpa nos outros ou nos seus problemas respirem bem fundo e se pergunte: “Eu quero passar a vida toda reclamando ou tomar o controle das minhas ações e melhorar?” Claro que sua opção será por melhorar sua vida, assim sendo, pare de racionalizar e comece a procurar soluções para os problemas e dificuldades que encontrar dessa maneira você verá que é muito mais fácil crescer em qualquer campo da vida, seja nos campo amoroso, financeiro, espiritual, etc.

Atividade

Para a atividade desse você irá focar em adquirir uma boa inteligência emocional de forma que você evite os

processos de racionalização e fragilidade do ego. Isso porque ao adquirir essas duas capacidades você se tornará uma pessoa mais autoconfiante e segura de suas ações.

Para isso você irá ter que abordar 5 grupos diferentes que contenham mulheres.

Inicie a conversa de forma agradável e tente mantê-la pelo maior tempo possível, procure analisar a linguagem corporal das pessoas, tom de voz, expressão facial. Assim como ficar atento a sua própria linguagem corporal e tom de voz.

Após isso você deverá analisar os pontos positivos e negativos de cada uma das interações, de preferência anote-os em um papel. Dessa forma você estará combatendo a racionalização e analisando a situação de uma maneira lógica e racional (traçando estratégias para melhorar os pontos positivos e eliminar os negativos) além de fortalecer o seu eu interior ao impedir que seu ego invente desculpas para você não se sentir frágil, em outras palavras isso estará te fortalecendo.

Assim sendo, o exercício visa justamente te tornar alguém mais forte e inteligente emocionalmente para que você possa lidar melhor com as situações que durante sua vida

Lembro que é de grande importância que execute essa atividade porque ela foca nas técnicas de conversação que

são aquelas que irão te permitir de fato começar o processo de conquista das mulheres.

Boa Prática!

A abordagem planejada

Fisgando a Atenção

O que você disser têm que fazer a pessoa ter a sensação de que é extremamente interessante e empolgante, para isso você precisa ir primeiro e acreditar que o que você está dizendo é extremamente interessante, se você agir como se o que você está dizendo é algo como uma super novidade e que aquilo de fato interessa para a pessoa, só a sua atitude, postura e expressividade fisga o interesse.

A atitude para ter a atenção inicial de alguém é agir com uma familiaridade imensa como se já conhecesse ela, assim a pessoa relaxa e entra na realidade que você está impondo através do quadro mental que você criou.

O Primeiro minuto da abordagem

O primeiro minuto após uma abordagem fria é muito importante. Neste tempo, você terá identificado o seu objetivo, entrado no estado certo, superar toda a ansiedade de aproximação, posicionar-se corretamente, Iniciar (Abrir) e conseguir fisgar o grupo e envolver o grupo ou mulher na suas histórias.

Normalmente após o primeiro minuto, você sabe se a garota foi receptiva e até mesmo se você foi aceito no grupo.

Para passar essa etapa inicial e vencer as contingências e interrupções dessa etapa inicial fique atento e focado. Algumas vezes uma mulher ou grupo sorrindo de alta energia, se fecha para você quando você aparece e você terá de saber contornar reações emocionais ruins e agir independente de um feedback social positivo, isso é algo com, você começa uma conversa e só após um tempo relativo que obtém algum nível de interesse por parte do grupo para poder avançar para etapas seguintes.

A atração ocorre algumas vezes aos poucos, as mulheres costumam mostrar moderado interesse após uma abordagem e daí em diante que você avança e chega ao seu objetivo

A importância de um pré-abridor

Nos segundos iniciais antes e logo após a aproximação que todas as barreiras do famoso “piloto automático” que as pessoas ligam deverão ser quebradas, ao estarmos fora de casa, ou sermos abordados por alguém que não conhecemos passamos a usar nosso filtro social para saber as intenções dessa pessoa para isso usamos o pré-abridor.

O pré abridor é algo como “Ei vou falar com você”. Mas claro que não se diz isso, pois soaria no mínimo estranho.

Nós observamos que iniciar uma conversa sem antes obter Atenção em algum nível poderia se desastroso, pois as reações das pessoas variam entre ignorar o que foi dito ou sequer prestar atenção no que você disse, dessa forma, ao repetir uma pergunta você acabaria subcomunicando estar necessitado.

Antes dos abridores comece com algum pré-abridor, é uma frase curta ou mesmo uma palavra que tem objetivo unicamente de chamar o foco de atenção para você, pois aquele que atrai mais olhares tem maior poder social. Exemplos: “Ei...”, “Oi...”, “Olha só...”, “Pessoal...”, etc.

Este é um aspecto muito importante e precisa ser explicado. Se você entrega um abridor para uma mulher ou grupo, na maioria das vezes você está interrompendo-os. Eles estavam provavelmente conversando, ou ao menos pensando em algo, assim estarão como o foco dentro de suas mentes. Quando você começa a falar, você está quebrando esse estado e sua resposta será geralmente “O quê?” Eles dirão “O quê?” “Como é que é” “Não entendi nada?” mesmo se ouvirem o que você disse.

Pense em como você faz isto em sua própria vida. “Aprendemos isto corretamente somente quando começamos a treinar e ver os estudantes Iniciando uma interação sem dizer “pessoal” - as meninas diziam” O

quê?” e a interação parecia mal em seguida. Iniciaram com o pé esquerdo. O pré-abridor é seguido por uma pausa de até três segundos para assegurar que você tem a atenção do grupo ANTES que você entregue seu abridor.

É assim “pessoal” [pausa. Olhares do em grupo em você] “Olha só...”, O pré-abridor pode ser qualquer coisa que chame a atenção do grupo, ele pode ser “olá,” “então...”, ou “é o seguinte...” o que quer que você queira e se sinta à vontade em usar.

Outra maneira simples de obter a Atenção e pelo uso de um gestual ou cumprimento de longe que force o interesse da mulher ou grupo, é um cumprimento amigável como se já os conhecesse ou um sorriso e balançar de cabeça, após isso seu abridor tem que ser congruente com a maneira como você obteve a Atenção ou seja comece a conversa sem nenhuma pressão, uma atitude que atrairá ela quase que inevitavelmente, ela reagirá muito bem se você conseguir comunicar as seguintes características : Poder, Humor e Confiança.

Fique abaixo do radar

Um grande passo em falso que os homens dão ao se aproximar de uma mulher bonita é declarar seu interesse logo de cara demonstrando assim suas intenções e caindo no senso comum das dezenas de homens que se aproximam dela no dia-a-dia. Entenda que uma mulher bonita está acostumada a receber elogios diretos

(relacionado a beleza dela) quase todo tempo, esses elogios são do tipo: “Eu te achei linda, “Como você vai princesa?, “Te achei uma gata, “Nossa como eu gostaria de te beijar, etc.

Tudo isso para uma mulher calibrada socialmente é algo enfadonho e repulsivo, devido a isso você deverá evitar sempre esse tipo de comportamento. Daí que vem a importância de agir abaixo do radar. E é justamente por isso que openers (abridores) de opinião são tão eficazes, assim como openers Metido e Divertido, porque eles quebram o padrão e te permitem permanecer abaixo do radar dela. Dessa forma você a estará seduzindo e chegando cada vez mais perto de uma interação mais sexual/romântica de forma cadenciada e agradável que é justamente o jeito que as mulheres mais gostam de se relacionar com um homem, em outras palavras, como se tudo tivesse acontecendo naturalmente.

Espero que ao ler esse artigo você compreenda a importância de agir abaixo do radar porque é justamente interagindo de uma maneira única e especial que você irá conseguir conquistar as mulheres que você quer, por isso jamais caia nos clichês, ao contrário quebre o padrão e ela irá ficar muito mais atraída por você do que por qualquer outro homem que ela possa vir a conhecer.

Estrutura,técnica e exemplos de abridores de opinião

Para abrir um grupo você não precisa de algo absolutamente incrível, mas sim de alguma coisa que seja fácil de despertar o interesse e manter as pessoas focadas na conversa. A forma mais simples de fazer isso é pedindo uma opinião, mas isso deve ser feito seguindo uma estrutura de forma a melhorar a sua probabilidade de sucesso durante a conversa. Devido a isso uma estrutura para os abridores de opinião foi criada e ela consiste em 2 passos:

1. Pergunta de Opinião
2. História Interessante
3. Pergunta de Opinião

O primeiro objetivo de uma abertura de grupos bem sucedida é pedir uma opinião, além de ser algo simples e não demonstra seu interesse logo de cara permite que você seja visto como alguém realmente interessado na conversa e não em obter algo das pessoas. A pergunta obviamente tem que ser interessante, então um exemplo de pergunta interessante é a seguinte:

Você: Pessoal, vocês namorariam um cara que ainda é amigo da ex?

Elas: Bla,bla,bla.

1. História interessante

Você já fez a pergunta de opinião e o grupo começa a discutir o assunto, mas agora é hora de adicionar uma história interessante a pergunta de maneira que as pessoas fiquem engajadas no assunto e por consequência te vejam como uma boa presença.

Você: Bom, eu estou perguntando isso pelo seguinte é que a atual namorada desse meu amigo encontrou uma caixa de fotos cheio de fotos dele com a ex, e ela surtou, tacou fogo na caixa de fotos e ameaçou de castrar ele enquanto ele estivesse dormindo, aí eu queria saber o que vocês fariam numa situação dessas.

Essa é a estrutura das perguntas de opinião, essa estrutura deve ser suficiente para você conseguir a atenção da maioria dos grupos de pessoas, até mesmo dos que contenham mulheres, você pode até criar os seus próprios abridores de opinião de forma a ter um material só seu, a vantagem disso é que você não corre o risco de outro homem que tenha lido esse livro usar a mesma coisa que você estiver usando.

Seguem mais alguns exemplos de Openers (Abridores) de opinião:

1. Eu te amo Bêbado

Você: Gente! Vocês acham que dizer eu te amo bêbado conta?

Elas: Bla,bla,bla.

Você: Bom. Eu estou perguntando isso porque ontem eu fui pra uma festa com esse meu amigo o nome dele é Ricardo a propósito e ele ficou bêbado e virou pra mim me abraçou e disse: ``Cara eu te amo de paixão, quero te dar um beijo``. Vocês acham que isso conta?

1. Beijo é Traição?

Você: Pessoal! Vocês acham que beijo é traição?

Elas: Bla,bla,bla.

Você: É que eu acabei de ver a namorada do meu amigo o nome dele é Carlos a propósito, beijando outra mulher e eu não se deveria contar pra ele porque não sei se isso é traição ainda mais com outra mulher.

1. Eu pareço gay?

Você: Pessoal! Eu pareço gay com essa roupa?

Elas: Bla,bla,bla.

Você: Eu estou perguntando isso pelo seguinte motivo, é que agora pouco eu sai do banheiro ai chegou essa cara meio gordinho passou a mão na minha bunda e falou: ``Oi gostoso``

1. Namorada do Fetiche

Você: Pessoal! Eu quero uma opinião.

Elas: Bla,bla,bla.

Você: Meu amigo traiu a namorada dele com uma garota que ele conheceu em uma boate, então ele a levou para casa e no outro dia a namorada dele apareceu a garota já tinha ido embora, mas ela encontrou a calcinha da mulher no banheiro dele. Então ela perguntou pra ele: `` O que essa calcinha está fazendo aqui, ela não é minha``. Ele falou que na verdade a calcinha era dele e que ele tinha fetiche por usar roupas femininas, ele conseguiu fazer ela acreditar na história só que agora toda vez que eles tão a sós ela pede pra ele vestir roupas femininas como se ela tivesse um tipo de fetiche por isso, e agora ele está em dúvida se conta para ela que traiu ela ou se continua mentindo e aceitando o fetiche dela.

Como dito anteriormente você pode criar seus próprios openers de opinião, afinal agora você tem a estrutura e sabe como se dá o seu funcionamento.

Usando o comportamento metido e divertido para iniciar uma conversa

Uma das formas mais eficazes de se abrir um grupo além dos openers de opinião é se usando os openers metido e divertido. Na verdade Metido e Divertido não é apenas um tipo de opener para se iniciar uma conversa, mas sim um comportamento que os homens auto-confiantes e atraentes possuem, e a eficácia desse tipo de opener reside justamente aí, afinal, desde o começo da interação você estará demonstrando o humor de um cara auto-confiante e atraente. O comportamento metido e divertido é a síntese das ações que aquele seu amigo “tira-onda” do segundo grau tinha, sim aquele que pegava todas as garotas bonitas da sala, ele tinha esse tipo de comportamento um humor meio sarcástico, mas ao mesmo tempo engraçado.

1. Você deveria falar comigo

Você: “Não entendo”

Ela: “O que?”

Você: “eu estou parado aqui a 5 minutos e você ainda não falou comigo, ok, eu sou menos tímido, prazer meu nome é fulano”.

1. Cansado de fast-food

Você: “Droga eu estou cansado dessas comida de lanchonete de fast-food, você sabe cozinhar?”

1. Aceitando Elogios

Você: “ Ei! Você é boa em receber elogios das pessoas?”

Ela: “Sim”

Você: “Eu também, você primeiro”

1. Salto Alto

Você: “Lindos saltos, provavelmente você deve ter 1,60m sem eles”

1. Te achei bonita

Diga isso para uma garota na boate.

Você: “ Sabe de uma coisa eu te achei bonita, mas provavelmente você não tem idade para entrar aqui”

Atividade

Sabendo do que aqui foi dito, é hora de você começar a conhecer mulheres aplicando as técnicas corretas, por sua

tarefa será você separar 2 openers de opinião e 2 openers Metido e Divertido e aplicar em no mínimo 4 grupos que contenham mulheres (mulher sozinha também é válido é claro), os grupos obviamente deverão ser de pessoas que você não conhece, em outras palavras, uma aproximação a frio.

Lembre-se que você pode cumprir essa missão tanto em um ambiente diurno como shoppings, parques, faculdades, quanto em um ambiente noturno como boates, bares, pubs. Procure ficar atento também aos níveis de energia sempre que iniciar uma conversa com um grupo sua energia deve ser levemente mais alta que a do grupo porque dessa maneira você estará somando energia ao grupo ao invés de subtrair, ainda em relação a energia, de dia a sua energia deverá ser mais casual, enquanto a noite mais animada.

Tenha em mente também que todas as técnicas que você aprendeu nos capítulos anteriores serão de grande valia aqui, principalmente as relativas a crenças e ansiedade de aproximação porque elas ajudarão a combater qualquer eventual medo ou receios.

Uma dica que dou é que antes de sair de casa treine um pouco seu opener na frente do espelho para que fique atento a sua linguagem corporal e tom de voz, pois isso é crucial na hora de causar uma boa primeira impressão.

Após ter cumprido essa missão faça uma anotação dos pontos positivos e negativos que você teve ao cumprir a missão. Em seguida formule estratégias para melhorar os pontos positivos e eliminar os negativos.

Proibida a reprodução desse material. Permitida a reprodução apenas para uso pessoal. Acesse também nossos sites: www.seductionlife.com.br e www.mundoh.com.br

As maneiras de gerar atração

Negs:

O Neg é uma poderosa ferramenta de atração que te diferencia instantaneamente dos demais homens que tenham abordado previamente o seu alvo. Isso porque ele causa uma leve insegurança na mulher fazendo com que ela reaja emocionalmente a você. O neg é um elogio que sai errado ou então uma declaração de que você não a vê como um ser sexual. Em ambos os casos você não irá utilizar o neg como se estivesse procurando atingir a garota, mas simplesmente como se fosse algo que você acabou de perceber e falou, por isso é importante que ao aplicar o neg você aja de maneira casual.

Além disso fique atento que nem todas as mulheres necessitam de negs, se elas reagem bem a você, você não precisa negá-las, afinal porque você iria mexer com a auto-estima dela se ela já está atraída. Perceba também que geralmente quanto maior o valor social de uma mulher mais negs você terá que usar, por isso fique atento a isso para não usar negs demais em uma garota do tipo “comum” e acabar por ofendê-la.

Sabendo disso, veja abaixo uma lista de negs:

1 – Eu até que te achei bonita só que de outro ângulo.

2 – Eu gostei da sua blusa vi uma garota agora a pouco usando uma igualzinha.

3 – Você é legal lembra o jeito da minha tia.

4 – É uma pena eu sou gay e você não é meu tipo.

5 – Vire para amiga dela e diga: Ela é sempre assim?

6 – Você tem jeito de ser uma garota má.

7 – Até que você é divertida. Bom, mais ou menos.

8 – Você me lembra minha ex

9 – Tem algo na sua boca faz assim (faça um gesto mandando-a limpar). Acho que o batom estava borrado.

Os características que uma mulher procura em um homem

Como você já aprendeu, a mulher irá se atrair por homens de alto valor e isso se traduz em você ser uma pessoa que tem boas características que indiquem que seu valor de sobrevivência é alto, isso pelo motivo dela ser a mais fraca da espécie e a programação genética dela diz que ela precisa de um macho forte para protegê-la, mas essa forma que me refiro não é a força física, mas sim a força social que se transparecesse através das qualidades que

toda mulher deseja em um homem, então vamos conhecê-las.

Características atraentes para uma mulher, também conhecidas como interruptores da atração:

1. Sorriso

As mulheres adoram um homem que sorri, se você está sorrindo significa que seu sistema emocional é normal e provavelmente você está conseguindo outras fêmeas, então lembre-se de sempre que iniciar uma conversa com um grupo de estranho sorria nos primeiros minutos da interação.

2. Confiança

Na verdade você não precisa ser realmente confiante, mas ao menos criar a ilusão de que está sendo. A confiança vêm das coisas que repetidamente fazemos e fazemos bem, mas se você estiver começando em algo você pode fingir essa confiança ao se aproximar das mulheres sem ficar esperando demais, procurando escalá-la fisicamente e ter uma boa linguagem corporal. Essas três atitudes feitas de forma repetitiva criarão a imagem de que você é uma pessoa confiante e através da prática você de fato se tornará uma.

1. Senso de humor

Humor é uma das características mais importantes para uma mulher, se você é capaz de fazê-la rir, provavelmente você está no caminho certo para consolidar a atração. Isso é uma grande verdade que você pode perceber como os homens que conseguem as melhores mulheres parecem ter uma capacidade inerente de fazê-las rir.

1. Senso de moda

Muitos homens tendem a negligenciar isso, alguns por terem pré-conceito quanto a moda não ser algo relacionado ao estereótipo do homem. Isso é um terrível engano e é tão perceptível já que nos Workshops da SeductionLife é praticamente uma regra nos termos que auxiliar os alunos na questão de moda e aparência. Então procure se informar sobre o que combina com o que e monte um visual compatível para você, tenho plena certeza que fazendo isso você notará uma imensa diferença em como as mulheres te olham.

1. Prova Social

Perceba a diferença que é um homem sozinho no canto da balada e esse mesmo homem rodeado de belas mulheres, é o mesmo homem, mas um único fator muda totalmente como você o vê. Isso se chama prova social é uma das características mais valorizadas pelas mulheres, se você está rodeado por outras mulheres e pessoas de alto valor ela pensará o seguinte: “Quem é esse cara? Porque as

pessoas adoram tanto ele?``. Isso facilitará imensamente sua vida ao ser aproximar das mulheres pois elas estarão previamente atraídas por você, antes mesmo de você abrir sua boca para falar com elas.

1. Capacidade de criar uma conexão

As mulheres precisam de uma sensação de que algo entre vocês dois está acontecendo, você pode chamar isso de química ou conforto, mas ela precisa dessa sensação. Isso é o que assegurará que você será um homem que estará disposto a iniciar algo mais profundo com ela. Hollywood contribui fortemente para as mulheres procurarem a emoção da conexão.

1. Pré-Seleção

Essa característica se assemelha a prova social, mas resolvi listá-la mesmo assim por ser de fundamental importância. Toda mulher tem um forte senso de competitividade desejando aquilo que parece ser mais brilhante e escasso se você cria a ilusão de que tem outras mulheres através de histórias que mencionem esse fato ela estará mais inclinada a te desejar e por consequência ficar atraída. A outra forma é você estar rodeado por belas mulheres e isso além de agir como um interruptor de pré-seleção também servirá como prova social. Ao demonstrar que você pré-selecionado é como se estivesse dizendo para ela que você não é afetado pela beleza dela,

afinal você já teve mulheres belas antes mesmo de conhecê-la

1. Protetor daqueles que ama

Essa característica é importante para demonstrar que você é uma pessoa que se importa com aqueles próximos a você é que ela pode ficar tranqüila que você estará perto dela quando surgir alguma dificuldade.

1. Líder dos homens

A habilidade de cativar as pessoas e fazê-las te seguir. Essa é uma importante característica e que se relaciona também com a prova social, afinal as pessoas não seguem qualquer um, estará implícito para quem te vê liderando os homens do grupo que você é um homem de alto valor.

1. Capacidade de demonstrar emoções

Durante sua conversa com uma mulher você deve ser capaz de demonstrar que é alguém que consegue demonstrar variadas emoções ao contar uma história é interessante que ao falar as palavras que as fale com a emoção respectiva da história, isso demonstra para a fêmea que seu circuito emocional é normal. Obviamente você deve mostrar que suas emoções te levam a demonstrar boas características como as aqui citadas.

1. Não ser necessitado

Para toda mulher com a qual você iniciar uma conversa em algum momento você deve demonstrar que você quer, mas também deve ter a capacidade de mostrar que pode ir embora a qualquer momento deixando-a a sozinha caso ela não seja capaz de se enquadrar nas características que você deseja em uma fêmea, essa poderosa ação demonstra que você não é um homem desesperado e que respeita o seu valor.

1. Habilidade de afetá-la emocionalmente

Você deve desenvolver a capacidade de afetá-la emocionalmente fazendo com que elas sintam diferentes emoções e o agente causado seja você, isso é importante porque em qualquer interação social quem reage mais a outra pessoa é a que tem menor poder social e nós tendemos a nos sentir atraídos por aqueles que tem mais poder, logo se você está numa interação você deve ser quem reage menos a mulher, ela reagindo emocionalmente a você significa que a atração está sendo feita.

1. Ter uma identidade sólida

Sua identidade é quem você é o que você faz, é importante que no decorrer de sua vida você desenvolva a identidade de uma pessoa atraente o que significa que sua vida tem boas coisas e essa identidade será diretamente comunicada a mulher. Por isso foque em criar uma

imagem de uma pessoa confiante baseado em coisas boas e reais da sua vida.

1. Estilo de Vida

É exatamente as pequenas coisas que compõem sua vida e que a definem. Uma forma de você saber se está no caminho certo é você se perguntar: “Para onde eu levaria uma mulher num encontro?”. Se sua resposta for: “Para comer numa barraquinha de cachorro-quente. Isso significa que você deve trabalhar no seu estilo de vida e melhorá-lo. Algumas sugestões de boas coisas que podem adicionar boas características a seu estilo de vida são: ser voluntário em algum hospital, praticar um esporte radical, ser líder de alguma organização, ser uma pessoa que dá as melhores festas. Essas são apenas algumas opções de bons hobbies que você pode adicionar ao seu estilo de vida.

Rotinas: O que são e alguns exemplos

Rotinas de Demonstração de Valor Superior

O que são Rotinas?

Rotinas são pedaços de conversas previamente trabalhadas que na maioria das vezes visam te auxiliar a atingir um objetivo em específico com uma mulher ou com um grupo de pessoas, além disso as rotinas servem para você trabalhar a sua calibração de forma a usar algo

repetidas vezes até que soe natural e você possa ter sua mente livre para pensar em outras coisas durante a interação, além disso a partir do momento que você calibra uma rotina você adquire a capacidade de conseguir sistematicamente o resultado positivo que aquela rotina se propôs a gerar, essa é uma das ferramentas básicas do jogo de qualquer aspirante a sedutor.

As rotinas que você aprenderá nesse capítulo sobre atração serão as Rotinas de Valor Superior, que tem por objetivo fazer exatamente o que o nome delas sugerem, ou seja, demonstrar boas características sobre você de forma que as mulheres te percebam como um homem de valor, a maioria das características demonstradas por esse tipo de rotina estão dentro das qualidades listadas no texto: “Características que as mulheres procuram nos homens”.

Rotinas de Valor Superior

O processo de atração pode ser facilitado se você não tiver que de 5 em 5 minutos se perguntar se o que você está fazendo é correto, é aí que as rotinas entram como se fossem uma luva, elas te auxiliam no processo de atração ao fornecer o material correto para você falar e além disso como um comediante de comédia stand-up, após você repetir por algumas vezes as mesmas histórias você será capaz de contá-las da melhor maneira possível melhorando assim os seus resultados durante a atração.

Sabendo disso vamos então a algumas rotinas para que você possa a partir de agora ter acesso a essa habilidade tão importante que é conseguir fazer a atração.

Exemplos:

1. Tailândia

Você : Sabe de uma coisa eu acabei criando um tipo de defesa para saber quem é gay ou não.

Elas: Como que é isso?

Você : Bom, eu tinha um ex que ela fazia uns trabalhos de modelo e ela foi para a Tailândia trabalhar um tempo lá, e ela me disse que tem uma cultura na Tailândia em que as pessoas raspam o cabelo e não dá para saber quem é homem ou quem é mulher, eles vêm pela curvatura do braço. O braço do homem é mais reto (estique seu braço e mostre como é mais reto na dobra), já o da mulher é mais curvo, estica seu braço.(peça para as garotas esticarem o braço e deixe para ver o braço do seu alvo por último).

Você para a mulher seu alvo: Já o seu é bem duvidoso! Parece que tem até um certo volume ali.(aponte para a calça dela).

Essa rotina tem por objetivo demonstrar características como: humor e pré-seleção.

1. Leitura de mãos falsa

Você: Faz assim com sua mão, interessante.

Ela: Bla,bla,bla.

Você: Eu tava aprendendo a ler mãos, eu acho que eu sou um cara iluminado, vou ler a sua.

Você: Essa linha aqui de baixo, é sua linha da vida é tá meio curta vai morrer do meu lado não, essa linha de cima é a linha da riqueza, droga você não é rica desse jeito nunca vou realizar meu sonho de ser gigolô. Já a linha do meio, é sua linha do sexo, credo menina você tem cada tipo de fantasia, não olha assim pra mim não

A rotina da Leitura de mãos falsa, tem por meta demonstrar que você é um homem bem-humorado e um pouco misterioso.

1. Primas Predadoras Sexuais

Você: Sabe umas primas minhas se mudaram há um tempo atrás pro Sul, e eu pensei em ir junto, mas acabei não indo e no fundo foi bom eu não ter ido. Pense bem viver numa casa com 4 garotas? Eu iria ouvir 4x mais problemas com namorados, eu nunca poderia entrar no banheiro e teria que ir tomar banho num posto de gasolina, e imagine se ao mesmo tempo elas dissessem: ``Estamos de TPM``. Eu teria que passar vários dias fora

de casa para não ficar louco. E viver com 4 mulheres juntas, eu poderia ser abusado . E você sabia que 95% dos homens que são abusados cometem suicídio? Eu estaria perdido porque Deus sabe o quão as mulheres são predadoras sexuais.

O objetivo da rotina é demonstrar as seguintes qualidades: Humor e Pré-Seleção.

1. Quase Agredido

Você: Pessoal vocês já perceberam como povo daqui (fale o nome da sua cidade) é extremamente agressivo? É porque essa semana eu tinha ido pra uma boate, a Vuzx. Fui com esse meu amigo o Rafael. Nós estávamos olhando para as garotas na área vip, quando um desses caras bombados saí de lá aos berros dizendo para o meu amigo: - "Você está louco, cara? Porque você está olhando para as minhas amigas?" Então eu entrei na frente e disse: - "Calma cara! Primeiro abaixe seu tom de voz, você não está falando com moleques. Vamos conversar como gente grande!"

Começamos a conversar com o cara. Acabei fazendo amizade com ele. Fomos para o bar da casa tomar alguma coisa, e foi aí que enquanto eu conversava com ele sobre mulheres, o cara pôs a mão em minha coxa e falou:

- "Ai lindo, na verdade eu sou gay, e estou no hotel Bonaparte quarto 615!".

Na hora eu pensei: "Putá que pariu! Olha no que eu fui me meter para tirar o Rafael dessa, e ele nem aqui está mais!", mas continuei conversando com ele de boa. Acabou que no fim da noite ele me chamou para a área VIP. Fiquei com uma amiga dele.

Essa rotina demonstra diversas qualidades tais como: protetor daqueles que ama, inteligência social, humor, pré-seleção e liderança.

1. Estrelas

Essa rotina deve ser usada para quando ela disser algo que te agradou.

Você: Nossa eu adorei isso, você acaba de ganhar uma estrela, se você ganhar 5 você ganha o prêmio especial.

Ela: Bla,bla,bla.

Você: Uou! Duas estrelas, apenas 2 garotas chegaram tão longe A rotina procurar mostrar: Humor

Atividade 1

Exercício:

Você agora sabe como fazer uma mulher "descer do salto", o que elas procuram em um homem e o mais importante como mostrar essas qualidades a ela. Por isso

sua tarefa agora, será sair de casa e juntar o conhecimento dos Negs aos das Rotinas que contêm as características que uma mulher procura num homem.

Para isso selecione 1 ou 2 negs e 1 ou 2 rotinas, faça um breve treinamento em frente ao espelho e use algum dos openers que aprendeu nos exercícios anteriores. Aplique então essas técnicas em seqüência e verá que você começará a ter a capacidade de fazer atração em uma mulher.

O gancho da frase de efeito

Ao iniciar uma história comece com uma frase de impacto, assim a atenção imediatamente se volta para você.

Por exemplo, ontem mesmo estava com uma mulher em um quarto de motel, e ia falar sobre um primo que vive tentando sacanear e comecei a história assim.

“Algumas pessoas tentam sacanear e acabam ajudando...”

Saiu naturalmente, e fispou a atenção aguçando a curiosidade dela muito rapidamente. Saiba uma frase de efeito já é um grande passo para que você consiga fispar a atenção da mulher e grupo para que sua história cause uma ótima impressão.

Calibração: Internalizando a técnica

Todo aspirante a sedutor deve passar pelo processo que chamamos de calibração, a calibração diz respeito a você entender o processo de cada, rotina, comportamento, atitude que deve ter ao executar determinada técnica em uma mulher, após ter calibrado a técnica em seguida virá o processo de internalização que é quando você faz com que a técnica vire parte de você, ou seja, um comportamento duradouro (hábito), mas por hora vamos focar no assunto calibração.

Para que você se torne uma pessoa calibrada socialmente é bem óbvio que você deverá ter interações sociais em ambientes reais, o que quero dizer é que você deve conhecer mulheres cara-a-cara, ambientes virtuais como: MSN, CHATS, GoogleTalk, Yahoo Messenger, não são ambientes reais, portanto não te calibram praticamente nada para situações onde você terá que conversa com as mulheres ao vivo e a cores.

Sabendo que iniciar conversa com mulheres em um ambiente real é o passo básico, devemos saber também que com as atitudes erradas isso será bem difícil, aí que entram as técnicas elas irão te dar a oportunidade de iniciar uma interação social com o comportamento correto, precisando apenas que você o calibre no decorrer da prática.

Por isso o material pré-trabalhado como negs, rotinas, aspectos da linguagem corporal são tão fundamentais porque ao utilizá-lo várias vezes você estará calibrando o material e a si mesmo dessa forma será muito mais eficaz se tornar uma pessoa socialmente apta o que te facilitará atrair e conquistar as mulheres.

Após você ter se calibrado e conseguir falar com as pessoas de forma agradável e atraente você começará a internalizar o processo e é nesse ponto em que você irá incorporar a técnica e começará a tomar atitudes positivas de maneira quase que automática.

Internalização

A internalização consiste no processo de transformar o aspecto técnico do jogo em algo comum e característico a sua personalidade, esse processo é algo profundo porque exigirá que você execute por varias vezes diversas técnicas até que elas comecem a fazer parte de "quem você é", dessa forma você não precisará mais ficar pensando constantemente no que fazer para atrair uma mulher porque o processo se encontrará internalizado, mas como disse isso demanda bastante prática para que o aperfeiçoamento aconteça.

Uma ressalva útil de se fazer quanto a esse assunto é que muitos homens pensam que a internalização se dá de maneira instantânea, mas ao contrário ela ocorre de forma gradual e continua, ou seja, ela irá ocorrer conforme você

for calibrando uma determinada técnica e após a calibração a internalização dessa técnica começará a ocorrer, e conforme você for calibrando as demais técnicas e aspectos do jogo da sedução a internalização acontecerá em seqüência do decorrer da prática.

Mas tenha em mente que após internalizar algo isso não que dizer que é o fim da estrada, você sempre deverá estar se socializando com as pessoas porque caso contrário os maus hábitos voltarão e você terá que passar novamente por todo processo de calibração e internalização.

O humor do macho alfa

Antes, de mais, nada vamos ao conceito do que é Macho Alfa, dentro da biologia quando estamos estudando o mundo animal, o macho alfa é designado como o líder de um grupo social de animais, como, lobos, primatas, etc. O macho alfa tem força, habilidade para caça, facilidade para tomar decisões, personalidade marcante e coragem. O macho alfa além de ser o líder do grupo tem primazia ao tomar a decisão de qual/quais fêmeas do grupo ele quer fecundar, esse tipo de macho constantemente demonstra seu domínio sobre o grupo e sempre que desafiado ele procura reforçar a sua posição como líder.

Acima você conferiu o que significa em termos gerais o que é o macho alfa na natureza, é claro que como seres humanos com circuitos cerebrais bem mais desenvolvidos

que esses animais desenvolvemos um tipo de liderança bem mais focada em termos de aliança social e comportamentos atraentes menos animais, como: senso de humor, empatia, confiança, pré-seleção, liderança, etc.

Neste momento focaremos principalmente na questão de senso de humor, mas no tipo de humor que é usado pelo macho alfa da espécie humana. A esse traço comportamental damos o nome de Metido e Divertido.

Se existe um comportamento que atrai as mulheres é ser um homem metido e divertido, mas você pode está se perguntando: “Ok, se atrai as mulheres é bom, mas o que é ser metido e divertido?”.

Como já foi dito anteriormente, esse tipo de comportamento era o que o seu amigo “tira-onda” do segundo grau/faculdade usava para atrair as garotas. Ele consiste em ser uma pessoa que é divertida, ao mesmo tempo, que levemente sarcástica, dessa forma utilizando-se daquele humor ácido que as mulheres tanto gostam.

Entretanto esse tipo de comportamento é muito mais do que apenas frases ele é uma característica de personalidade das pessoas que atraem mulheres de grande beleza. Veja como atores famosos parecem dominar esse tipo de atitude como que por instinto. E perceba que as mulheres adoram que eles ajam dessa forma.

Devido a isso é importantíssimo que você aprenda a ser metido e divertido na medida certa. Neste livro você já conferiu algumas frases que ilustram esse comportamento, mas eu vou pedir que você vá mais a fundo nesse assunto e procure transformar toda essa técnica de ser metido e divertido em um traço de personalidade seu para que assim suas ações sejam mais calibradas e se dêem de maneira automática sem que você tenha que pensar muito no que falar. Isso porque durante uma interação social surgirão vários momentos em que você terá que se valer do comportamento Metido e Divertido porque ele é o traço principal do humor do Macho Alfa.

Te desejo uma boa prática!

Temperatura Emocional

Esse é um dos assuntos chaves para o entendimento da psique feminina, ao entender o conceito de temperatura emocional você será capaz de mudar o humor de uma mulher como que por mágica.

Pense no seguinte cenário: Uma boate lotada de mulheres. Pois bem, ao imaginar algo desse tipo eu quero que você imagine também um termômetro sobre a cabeça de cada uma dessas mulheres, é esse termômetro que medirá a temperatura emocional de cada uma delas, algumas estarão com a temperatura elevada e isso é perceptível porque elas mulheres estarão dançando e falando alto, outras e estarão com a temperatura num meio termo sem estar emocionalmente excitadas ou distantes e umas tantas outras estarão pelos cantos com cara de triste o que significa que a temperatura delas está baixa. Isso ilustra como a emoção de uma mulher está em um determinado momento, ou seja, a sua temperatura emocional.

A boa notícia é que a o termômetro interno dessas mulheres podem ser alterados a sua vontade, contanto que você conheça as ferramentas adequadas para fazê-lo. Mas antes de te passar as técnicas que irão te ajudar a aumentar a temperatura emocional das mulheres, iremos fazer duas ressalvas.

Temperatura Alta

Proibida a reprodução desse material. Permitida a reprodução apenas para uso pessoal. Acesse também nossos sites: www.seductionlife.com.br e www.mundoh.com.br

A primeira é que mulheres com a temperatura emocional alta por via de regra precisão de muito pouco estímulo emocional, geralmente apenas o necessário para elas direcionarem a atenção para você, isso porque elas já se encontram em um estado de excitação emocional.

Estouro da temperatura emocional e Efeito Anomalia

A segunda é que você nunca deve aumentar a temperatura emocional de uma mulher além do limite, você verá que enquanto aumenta o termômetro interno dela, ela irá começar a te dar indicadores de interesse massivos como te tocar, mexer no cabelo, ajeitar a postura corporal, te abraçar, etc. Entretanto se você passar do limite você verá algo parecido com o que acontece com as mulheres quando estão vendo um artista famoso que elas gostem (guardando as devidas proporções é claro) , mas em outras palavras elas ficarão bastante sexuais e ligeiramente histéricas. Em um primeiro momento isso pode parecer bom, mas como eu estou partindo do pressuposto que você não é uma celebridade, ela irá começar a te testar por medo de ir para cama com você sem te conhecer de fato (sem ter conforto), e isso irá acarretar em uma interação complicada onde ela irá criar resistências para o beijo e para o sexo, sem contar os comportamentos fora do comum como indicadores de interesse massivos e desconexos, isso é o que chamamos de efeito anomalia, quando por você conhecer a técnica e exagerar em seu uso causa na mulher um comportamento fora do padrão.

Outro efeito negativo de estourar a temperatura emocional, que é como chamamos quando a mulher passa do nível normal de excitação emocional, é que a excitação dela se torna transferível, então ela pode ficar com um outro cara facilmente assim que você for embora porque ela estará excitada emocionalmente e logo mais fácil de ser beijada. Por isso fique atento aos indicadores de interesse que a mulher te dá ao você aumentar a temperatura emocional dela para que você não passe do ponto limite do termômetro interno dela.

Técnicas para aumento da Temperatura Emocional

Agora que você sabe como evitar os percalços de aumentar a temperatura emocional em demasia você poderá aprender como aumentar a temperatura de uma mulher com primazia e sabedoria e o mais importante nos momentos corretos. É útil que você saiba que uma mulher pode ter sua temperatura aumentada por qualquer estímulo emocional, o que propomos aqui é que você seja esse estímulo causador da excitação emocional dela de forma que ela direcione os indicadores de interesse, atenção e atração dela para você.

Assim que você conseguir excitá-la emocionalmente aumentando a sua temperatura a interação ficará mais fácil porque ela tenderá a concordar com o que você solicitar, e o mais importante aceitará mais facilmente que você a escale fisicamente, talvez esse seja o grande trunfo de aumentar a temperatura de uma mulher é que

ela irá diminuir a resistência ao toque físico e de fato irá querer que você a toque cada vez mais, e como sabemos o contato físico é um grande passo para os resultados tais como: beijo e sexo.

Por isso, você deve aumentar a temperatura emocional de uma mulher em momentos chaves, quando você iniciar uma conversa com ela ou com um grupo de mulheres nos primeiros minutos você deverá aumentar a temperatura e verá como a partir daí as pessoas começarão a desfrutar da sua companhia, outro momento importante também é quando elas estiverem emocionalmente fechadas, e o mais importante de todos quando você estiver em vias de conseguir algum tipo de resultado, seja: um número de telefone, o beijo ou até mesmo o sexo.

Para aumentar a temperatura emocional você usará a maioria das vezes as técnicas da fase de atração tais como: Negs, Rotinas de Demonstração de Valor Superior, Dramatização, etc.

Quaisquer técnicas que venham a causar um estímulo emocional positivo pode ser usada para aumentar a temperatura emocional.

Aumentando a temperatura emocional perto do Close

Sempre que você estiver perto de conseguir um close (resultado: número de telefone, beijo ou sexo), você deverá aumentar a temperatura emocional dela, isso

porque trará boas sensações advindas do excitamento que ela irá sentir, muitas vezes isso se traduz em risinhos ou indicadores de interesse da parte dela, e as pessoas tendem a concordar com você quando estão se sentindo bem, devido a isso nos momentos próximos a conseguir um resultado com uma mulher você deverá aumentar a temperatura emocional dela, a esse aumenta condicionado e pontual damos o nome de Pico Emocional.

Pico Emocional

Quando você estiver perto de conseguir um resultado deverá aumentar a temperatura emocional da mulher, a forma mais fácil de conseguir isso é usando uma dessas duas técnicas: Rotina de Humor ou Comentário – Metido e Divertido.

Um exemplo de Rotina de Humor que inclusive também funciona como uma de DHV é das Primas Predadoras. Que você confere agora:

Primas Predadoras Sexuais

Você: Sabe umas primas minhas se mudaram há um tempo atrás pro Sul, e eu pensei em ir junto, mas acabei não indo e no fundo foi bom eu não ter ido. Pense bem viver numa casa com 4 garotas? Eu iria ouvir 4x mais problemas com namorados, eu nunca poderia entrar no banheiro e teria que ir tomar banho num posto de gasolina, e imagine se ao mesmo tempo elas dissessem:

“Estamos de TPM”. Eu teria que passar vários dias fora de casa para não ficar louco. E viver com 4 mulheres juntas, eu poderia ser abusado. E você sabia que 95% dos homens que são abusados cometem suicídio? Eu estaria perdido porque Deus sabe o quão as mulheres são predadoras sexuais.

Por essa rotina conter bastante humor ela causa um pico na temperatura emocional, e por consequência boas sensações na mulher de seu interesse.

Por fim lembre-se, sempre antes de qualquer momento crucial em uma interação social procure elevar a temperatura emocional da mulher ou do grupo, momentos chave geralmente são: abertura do grupo, momentos antes de isolar, pegar o número de telefone, beijar e transar.

Transicionado pelas etapas do Método

Em que ponto deve-se mudar para a fase de atração?
Imediatamente após a abertura! O objetivo da abordagem é apenas quebrar o gelo inicial e causar uma boa impressão no grupo que foi aberto. Você ter sido capaz de conquistar a atenção e interesse continuados e transmitir sua personalidade. Tendo completado esse primeiro passo, é hora de mudar para a atração. E usar as ferramentas de atração.

Tenha um estilo de vida Atraente

Um dos maiores equívocos que os homens fazem quando tentam fazer planos com uma mulher, é não ter um plano em primeiro lugar. "Eu não sei. O que devo fazer?" "só pode ser o pior modo para convidar para uma pessoa para sair.." O próximo pior modo é perguntar, "Tipo, o que você vai está fazendo no sábado"? E se convidando junto. Em lugar de ficar se jogando para o estilo de vida dela, uma armação melhor para ter, é você colocá-la no seu mundo. Ela está adquirindo tudo e está te puxando para a vida dela, e esperando para pisar no homem que está se jogando para cima dela. O que lhe vai tirar todas as chances com ela. Nesse jogo já virou até clichê dizer isso, mas quase não é sobre mulheres, é sobre estilo de vida. Se você pode construir um estilo positivo, liderar as pessoas, lugares, e coisas ao redor você, um que outras pessoas respeitam e querem ser uma parte de ti, você se

encontra bem e atrai mulheres automaticamente. Assim para fechar nosso curso, você vai planejar uma festa de especial para seu novo eu.

Organize sua festa.

Sua missão hoje é programar sua festa de jantar. E convidar seus velhos amigos e amigas, e quem mais você quiser e é claro as mulheres de aproximação e grupos que você usou o material que aprendeu. Mas em vez de levá-las para um evento em seu calendário, faça sua festa de jantar. Você pode querer discutir o tema ou ocasião para a festa, e dividir com qualquer amigo que compartilhe algo em comum. E arrumar um parceiro nessa organização.

Quando conhecer mulheres fale dessa festa mas não a convide de imediato. Só quando a conversa estiver terminando, troque números, e a convide à festa. Um modo para fazer isto é dizer, “Estou fazendo uma festa. Você deveria vir à festa de jantar. Eu penso que, você realmente se divertirá e conhecerá pessoas interessantes lá.

A menos que ela seja realmente entusiasmada sobre ir, não lhe dê naquele mesmo lugar ou detalhes da festa. Isso pode parecer que está muito ansioso. Espere falar primeiro no telefone. Deste modo ela terá que trabalhar um pouco mais para isto, e demonstrar que ela é confiável e misturará bem com seus amigos. Sua missão é conseguir contatos (e-mails, Orkut, MSN) ou o número de

telefone de vários convidados da festa em potencial e fazer cinco aproximações com esse objetivo por dia, até o dia da festa.

SUA FESTA DE SEU NOVO EU Você sabe o que é importante saber sobre ter uma festa? É uma desculpa para adquirir o número de telefone de quase qualquer um que você encontrar, como também uma desculpa para chamar qualquer um que você não falou por muito tempo. Nenhum contanto passado sempre irá a festa de jantar ocasional. A finalidade é mudar sua vida social, é ao organizar uma festa sua vida isso vai expandir seus contatos. A definição de festa aqui é simplesmente reunir seis ou mais pessoas em qualquer local público ou privado com a finalidade de uma diversão, até mesmo jogos e trazer uma boa experiência social. Intenção Tendo uma festa de jantar lhe permite adquirir sempre uma mulher em sua relva onde ela tem que se completar para sua atenção. Também traz um fácil, dia de baixo compromisso. Três pessoas ao redor são o bastante para manter a conversação, construir um conforto e ambos terá um tempo privado sozinhos. Além disso, tendo uma festa regular acrescentará a seu círculo de amigos e amigas de potencial; constrói suas habilidades sociais; fortalece suas 163 qualidades de liderança; e lhe ajuda a desenvolver o tipo de estilo de vida que outros querem ter. Alguns, da maioria que são desejados pelas mulheres no mundo, não saem como atores, músicos, diretores bilionários, e atletas. Elas também saem com os donos de clube e promotores. Isto é porque todo o mundo quer ser aceitado

pela multidão. Assim faça todos um favor, criando uma multidão e os aceitando. Promoção Você não precisa criar convites para sua festa de jantar. Não faça penetras para sua festa. Este é um evento pequeno, exclusive com uma lista de convidados escolhidos, e penetras insinuam massa, bagunça e indiscriminação. Porém, você precisa de uma razão por ter a festa. Não precisa ser qualquer coisa complicada. Considere apresentando sua festa a mulheres como um ritual semanal onde você junta algumas das pessoas mais interessantes para se encontrarem para uma boa comida e uma boa conversa. Ou, para uma habilidade melhor, de fato faça isto um ritual semanal ou mensal. Você poderia chamar isto de “noite de Martini de segunda-feira” ou “o desafio de charadas de terça-feira” ou “a quarta-feira internacional do cozinheiro”. Se você quiser se pôr realmente pretensioso, você poderia chamar isto até mesmo de salão. Outra opção é criar uma ocasião para o jantar. Se um amigo seu fez qualquer coisa liberal, um CD independente, publicou um artigo, começou um website, teve um aniversário, adotou um filhote de cachorro, comprou uma camisa nova - dê uma festa para honrar ele. Então coloque o CD novo, faça a leitura do artigo, ou orgulhosamente exiba a camisa de nova festa. Outro pretexto é fazer isto num feriado. Todo único dia no calendário comemora algo - dia de irmão nacional, dia de quarteto da barbearia, o nascimento do Silvio Santos - assim dá uma festa para celebrar. Local Sua festa pode acontecer a quaisquer de vários locais. A melhor jurisdição é sua casa ou apartamento, ou a casa ou

apartamento, de um amigo. Há só algumas preparações necessárias que você precisa fazer: limpando o espaço, provendo algo para comer, selecionando uma música 164 apropriada, e - assumindo verificando se seus convidados são maiores de idade - tendo bastante álcool no último tempo da festa. Se cozinhar não for seu forte, uma festa de jantar pode ser uma desculpa para você aprender. Se um das mulheres que você se encontrou gostar de cozinhar, convença ajudá-la. Considerando que seus convidados sabem que você está dando a festa para se ensinar a cozinhar, eles vão nem mesmo mentir quando o peru pegar fogo. Contanto que haja álcool para beber. Se você não tiver o tempo ou incentivo para cozinhar, há pouco ordene “fora comida”, remova os recipientes, deixe esquentando no forno até os convidados chegarem para a festa, então sirva em pratos regulares. Se ninguém perguntar, você não precisa lhes falar. Se alguém perguntar ou comentar, diga que a comida é da rua abaixo do restaurante grego. Se o espaço for menos que a quantidade de pessoas, proveja um espaço se sentando contido para facilitar conversação. Compre cadeiras de antibaratas se você tiver. Se você é menos experiente sendo anfitrião, comece ou termina a noite com um evento de grupo, como um espetáculo de televisão semanal favorito ou um jogo interativo como charadas. Nunca subestime a atração de qualquer coisa que era divertido quando tinha sete anos. A segunda-melhor jurisdição é uma sala de estar ou restaurante que têm mesas ou sofás grande bastante para seu grupo inteiro. Faça uma reserva com antecedência e confirme no dia da

festa. Está perfeitamente bem para todo o mundo dividir a conta. Em realidade, não é nada diferente de um jantar regular fora, sua intenção para celebrar como um grupo é bastante para justificar isto, uma chamada para festa. Outros locais incluem, um parque, um piquenique de noite ou churrasco, um clube, ou até mesmo um jogo de boliche, quarto de hotel, parque de diversão. Seus únicos limites são sua imaginação e a lei. Lançando Você não vai lançar conseguir uma amada –fora da festa, a menos que você realmente queira e que realmente você quer. Provavelmente, será uma festa de jantar pequena para um grupo seletivo - e isso é como você vai explicar isto à mulher que você está falando. O mais seletivo e exclusivo que sua festa possa ser e melhor se mostrará ao redor da cidade. Por exemplo, em lugar onde as pessoas são convidativas, lhe fala você lançar “a festa de jantar”- escolhendo e escolhendo há pouco a combinação certa de personalidades interessantes, interesses, e ocupações - e ela poderia fazer uma adição boa ao elenco. Afinal de contas, toda festa precisa de um cartão selvagem. Embora a chamando um cartão selvagem possam ser um caçador divertido, você na verdade quererá a pessoa em sua festa. Assim tenha certeza que você convida alguém, cuja conversação ou comportamento é ligeiramente excêntrico e ultrapassando (mas não desagradável ou extremo). Para levar a pressão fora de que você é o anfitrião, porque os convidados terão outra pessoa para falar aproximadamente e os entreter. Você também quererá convidar um amigo masculino que é um bom conversador pelo menos, pelo menos um amigo de confiança ou junta,

e as mulheres que você se encontrou (ou se encontrará) durante o Desafio. É crucial ter certeza há mais de um presente de mulher em sua festa, de forma que a menina que você está interessado, não sinta incômodo ou excedido em número. Se mais de uma mulher, que você se encontrou durante os espetáculos de Desafio, comparecer, não preocupa se elas comentarem de como o conheceu. Há pouco mantenha sua armação forte: Você é uma pessoa social que gosta de sair e conhecer as pessoas novas, discutindo tudo que tem em sua mente com elas, e lhes trazer sempre para rede. Se você viver nesta realidade, elas normalmente acabarão competindo para você. Se ela quiser trazer um amigo, não apavore. A deixe. Se você encantar o amigo dela, é provável que você a encante como bem. Até mesmo uns amigos masculinos que não faz mal. Afinal de contas, você convidou outras mulheres, eles podem te ajudar até mesmo para o manter ocupado. Embora você não queira encorajar que ela traga os amigos, se ela fizer, alargará só seu fim de círculo social para que faça tanto melhor para a próxima festa. Se você estiver tendo a festa de jantar em uma casa, a energia às vezes pode imergir depois da comida. Um modo para impedir para isto de acontecer é convidar uma segunda troca de quatro a oito pessoas posteriormente para coquetéis. As faces novas, entusiasmo, e energia darão para a festa a faísca precisa para fazer isto vivamente e memorável. (Tenha cuidado sobre a cronometragem: a maioria dos convidados chega uma meia hora asperamente depois do tempo. Você lhes fala quando a festa irá começar). Para cada pessoa

convidada, você tem certeza que você tem um modo interessante para o apresentar ou o dela - considere usando o mesmo tipo de declaração de identidade constituído em você. O melhor você faz seus amigos olhar, ou melhor, você olhar. 166 Conectando Há várias coisas que você pode fazer antes, durante e depois da festa afundar sua conexão com a mulher que você está interessado. Se a festa estiver em sua casa, fale para ela ficar e lhe ajudar a limpar. Se a festa estiver em outro lugar, pense em algum lugar de ir posteriormente. Às vezes pode ser divertido adquirir o envolvimento dela ajudando com a festa, em lugar pouco confiando em seu trabalho e hospitalidade. Fazer isto, dê as tarefas dela ou tarefas, como trazer ou cozinhar comida. Um amigo meu faz sangria com as dias dele. O trabalho está claro, envolve álcool, e está perfeito para duas pessoas. Fazer isto, adquira uma garrafa de vinho espanhol, dois limões, duas laranjas, uma manga e uma meia xícara de açúcar. Coloque o vinho como lançador, deixado dentro toma fôlego durante dez minutos, então some o açúcar. Aperte o suco de uma lima, limão, e laranja no vinho. Tenha o dela fatie para cima o resto da fruta em cunhas e acrescente à bebida. Refrigere durante uma hora se possível, lance no valor de uma bandeja de cubos de gelo, e verta para seus convidados. (Esta receita serve para cinco pessoas, assim dobra isto se você tiver dez convidados). Outras atividades para fazer sempre é variar de fazer compras para ingredientes (o supermercado pode ser a primeira diversão do dia) para tentar rodar seu próprio sushi que pode se pôr sujo - e isso é uma coisa

boa. Tenha cuidado para não amar loucamente o muito dela ou se agachar para a manter para trás entreteve. E não se põe ciumento se outro sujeito na festa começar a falar com ela. Como o anfitrião, você é o homem do momento; ninguém é uma ameaça a você. Se você tem um amigo confiado, o deixe saber sua declaração de identidade, assim o dela pode compartilhar a admiração dele de você com sua data. A meta da festa de jantar é ter um tempo bom, constrói um estilo de vida excitante, e reúne as pessoas que acharão um ao outro interessante. Se você puder realizar isto, a atração levará ao cuidado de si mesmo.

Proibida a reprodução desse material. Permitida a reprodução apenas para uso pessoal. Acesse também nossos sites: www.seductionlife.com.br e www.mundoh.com.br

Tocando uma mulher durante o processo de atração

O toque físico é algo de grande valia numa interação social, não apenas porque tocar uma mulher abre caminho para que ela fique mais sexual e evita que você caia na zona de amizade como também facilita que o processo de conquista seja levado até o sexo.

Os seres humanos amam tocar-se, afinal, isso é algo inerente a nossa condição de indivíduo, gostamos de contato humano. Isso é algo tão essencial que o prazer adquirido pelo toque vem desde a infância onde o contato físico com a mãe gera um laço de afeto extremamente forte, acabamos por desenvolver afeto com as pessoas que constantemente tocamos. Por isso é tão importante tocar uma mulher da maneira correta porque isso a deixará afetiva com você e com o passar da interação social ela poderá ficar sexual.

No entanto existe a maneira correta e a errada de se tocar uma mulher, e você deve saber como proceder para que a mulher tenha poucas objeções ao seu toque e fique atraída por você desenvolvendo assim de maneira correta a tração afetiva e sexual.

Tocando de forma errada e de forma correta:

Formas erradas de se tocar uma mulher: fazer toques onde você movimenta suas mãos diretamente em direção

a mulher, ficar olhando para suas mãos enquanto a toca, não gesticular e fazer toques aleatórios como se fosse algo obrigatório a se fazer, segurá-la com muita força a garota, segurá-la com pouca força, manter suas mãos paradas em alguma parte do corpo dela por grande espaço de tempo, etc.

Formas corretas de se tocar uma mulher: A maneira certa de se tocar uma mulher é através do toque gradativo, o que quero dizer com isso é que você deverá tocá-la enquanto ocupa a mente lógica dela com qualquer assunto, assim sendo, ela não irá filtrar o seu toque e irá ficar confortável com o contato físico cada vez desejando-o mais. Técnicas como Toque Puro são excelentes para tocar uma mulher. Outra dica importante é gesticular enquanto estiver falando (lembre-se de gesticular sempre calmamente) isso faz com que o processo de contato físico seja mais natural, afinal fica mais fácil tocar uma mulher quando se está com os braços em movimento.

Outro conceito importante é fazer ela desejar o seu toque, para isso toque-a dentro de algum contexto onde ela se sinta bem sendo, e logo em seguida elimine o contato físico ela irá buscar de volta a boa sensação gerada pelo toque e então você poderá tocá-la como uma forma de recompensa, isso a condiciona a querer cada vez mais sentir o seu toque.

Creio que agora você entendeu como tocar uma mulher, a maior parte desse artigo se refere a como tocá-la durante a atração, por isso não descrevi aqui toques que levam as preeliminares ou as preeliminares propriamente ditas.

Toque puro

O conceito toque é importante para que você compreenda o como é crucial para os seres humanos o toque, nós aprendemos a nos tocar desde de pequenos e assim estabelecer um laço mais forte com as pessoas, veja os bebês e como ele ficam em constate contato físico com as mães, caso você elimine esse contato dele o bebê poderá até mesmo morrer devido a falta do estímulo físico.

Sabendo que o toque físico é algo que aprendemos a gostar desde de tão jovens então é claro que na sedução ele deve ser usado para conseguir consolidar o processo, caso contrário você acabará apenas sendo amigo das mulheres nas quais tiver interesse, como diz um instrutor da Seduction Life: “Se quiser virar amigo não toque nela”.

O toque nas interações sociais com mulheres deve ser feito de forma gradativa você não começa a tocar uma mulher na rua como se já estivesse prestes a iniciar as pré-eliminares, você começa a tocar de forma seqüenciada de maneira que possa aumentar a atração gradativamente. A técnica de Toque Puro serve justamente para isso para te dar a cadência do toque além

de te auxiliar com o que falar enquanto estiver tocando a mulher para que tudo saia de maneira natural, sem parecer que você está tentando tocá-la a qualquer custo. O Toque Puro visa fazer com que você consiga bons resultados mesmo estando abaixo do radar.

É necessário frisar que a técnica de Toque Puro se refere ao toque físico da atração então ainda não será um toque sexual, mas sim um toque de familiaridade entre você e a mulher ou as mulheres do grupo. Agora que você compreende o conceito por trás dessa técnica que tal irmos aos exemplos práticos.

1. Elo Psíquico

Você: Por curiosidade, vocês se conhecem há quanto tempo?

Elas: Bla,bla,bla.

Você: Sabia que vocês podem ter um elo psíquico.

Elas: Elo o quê?

Você: Elo psíquico, é uma espécie de conexão. Eu vou mostrar pra vocês, façam assim com suas mãos (estique suas mãos e mande elas fazerem o mesmo). Agora a gente entrelaça desse jeito, entrelace suas duas mãos com as mãos dela igual os namorados fazem. E eu vou

desenhar uma letra no ar e vocês vão me dizer que letra é, ok.

Elas: Ta.

Você: Desenhe uma letra fácil delas acertarem.

Elas: É um X.

Você: Fácil não é? Agora vou dificultar um pouco mais, eu vou desenhar outra letra só que vocês vão fechar os olhos e não vale trapacear.(desenhe alguma letra fácil de acertar de novo).

Elas: Um T.

Você: É extremamente raro as pessoas acertarem isso de olhos fechados, isso merece até um giro.(gire-as, se elas não soltarem sua mão após girá-las o que pode acontecer se elas estiverem muito atraídas, gire-as de volta no sentido contrário e elas voltarão a posição anterior.)

Você: De 0 a 10 quanto vocês se dão fisicamente?

Obstáculo: Sete.

Alvo: Dez.

Você para o alvo: Uns 4,5.

Alvo: Hahahaha.

Entretanto talvez, elas não acertem a letra então você terá que calibrar a rotina nesse caso. Bom como eu já usamos isso centenas de vezes, vamos falar aqui algumas respostas que você pode dar caso elas errem a letra, ou mesmo que te testem no meio da rotina.

No caso delas ficarem com medo de fazer o elo psíquico, garotas religiosas às vezes tem medo, você simplesmente diz não é nada demais eu prometo.

Se ficarem com medo, mas isso na verdade for um teste de congruência, simplesmente diga: “Calma isso será apenas uma roda de macumba, eu sei que você está acostumada (fale isso mais direcionado pro alvo)”.

No caso do alvo errar a letra, você pode falar: “Tem certeza que você terminou o ensino fundamental?”

Por outro lado pode ser que você tenha que calibrar o seu jogo, para ignorar os erros dela nessa rotina, então você simplesmente fala que talvez elas tenham qualidades em outras coisas além de intuição, e prossegue com o seu jogo normalmente.

1. Aperto de mão de outro estado

Você: Me digam, você é mesmo de (nome do seu estado)?

Ela: Sim

Você: Legal! Eu também sou, só que a 1 mês atrás eu estava em (diga o nome de algum lugar que já viajou), e lá eu fiz amizade com um pessoal meio alternativo e eles cumprimentavam de uma forma muito diferente.

Ela: Aé?

Você: Sim, aqui a gente cumprimenta assim não é (cumprimente ela apertando a mão dela normalmente), lá eles faziam assim (cumprimente ela de uma forma inusitada), então eles davam um giro na pessoa (gire-a). Nossa parabéns, o seu giro é o décimo mais bonito que vi hoje a noite, após isso abrace-a.

Elogie, mas da maneira correta

Isca-fisgada-recompensa-tirada

Isca – Fisgada – Recompensa – Tirada

O primeiro passo no processo de qualificação de uma mulher é o uso dessa ferramenta, ela serve como uma transição entre a atração e a qualificação pelo fato de que aqui você não demonstrar total interesse nela, ao invés disso misturará interesse com desinteresse, isso te preserva caso ela ainda não esteja pronta o suficiente para ser qualificada, em outras palavras te permite voltar a atração caso seja necessário.

Essa técnica é orientada sobre 3 passos que se assemelha muito a pescaria, o primeiro é a isca onde você irá perguntar algo que ela responda genuinamente, assim que ela responder a sua pergunta ela terá fisgado a isca, então você a recompensa por ter fisgado e por último da uma tirada como se você estivesse soltando a corda da vara de pescar.

Para ficar mais fácil, veja alguns exemplos:

1. Nome da ex-namorada.

Você: Qual seu nome? (Isca)

Ela: Marisa. (Fisgada)

Você: Nossa eu adoro esse nome, é um dos nomes que mais soam bem. (Recompensa)

Ela: Bla,bla,bla.

Você: O único problema é que esse é o nome da minha ex, eu não posso nem mais falar com você. (Tirada)

1. Você sabe cozinhar?

Você: Você sabe cozinhar?

Ela: Sim.

Você: Hum! O que você sabe cozinhar? (Isca)

Ela: arroz, feijão, macarronada, salada,etc. (Fisgada)

Você: Nossa é muito raro encontrar mulheres que sabem cozinhar hoje em dia.

Ela: Bla,bla,bla.

Você: Estou até emocionado, vem cá (abraça-a), (Recompensa). Então a solte falando: ``Tá bom chega`` (Tirada)

Leitura Fria

A mais poderosa técnica de qualificação é essa, ela procura se utilizar de truísmos, ou seja, características que a maioria das pessoas tem para criar a sensação no seu alvo de que você há conhece a muito tempo e sabe como a personalidade dela é incrível, essa ferramenta é usada por muitos videntes para fingir que conhecem a personalidade da pessoa e a história de vida da mesma, se você for um cara prático e analítico essa técnica é para você, porque com ela você criará em minutos aquele ar de mistério e de quebra estará qualificando a mulher por algo mais do que pela beleza dela, a personalidade que diga-se de passagem é uma coisa que a maioria dos homens presta pouca atenção inda mais se ela for absurdamente bonita.

Então você irá qualificar as mulheres baseadas nas características que a maioria delas imaginam possuir, para isso veja quais são essas características agora:

- Intuitiva
- Se preocupa com família e amigas
- Divertida
- Inteligente
- Sabem beijar
- Tem uma personalidade cativante

- É Sexy
- Guiada pelas emoções

Essas são apenas algumas das qualidades gerais que as mulheres pensam ter, existem inúmeras outras.

O Poder de ler as pessoas

Agora como usar isso de forma a qualificá-la e fazer com que ela acredite genuinamente que você está interessado nela apenas devido a ``incrível personalidade dela``. Para isso iremos passar algumas frases de como é estruturada toda essa técnica de leitura fria e também algumas rotinas.

Sentenças Ambíguas

Dentro da leitura fria existe a técnica de sentença ambíguas, ela procura pegar duas características opostas de forma que você fale que a pessoa as tem. Essa técnica cria uma ilusão de que você tem um grande conhecimento da personalidade do seu alvo, mesmo que ela contenha algo um pouco contraditório e vago, isso é indiferente porque todas as pessoas já experimentaram os dois lados das características opostas a serem faladas.

Confira alguns exemplos:

1. Sabe olhando para você eu percebo que você sempre está feliz e curtindo a vida, mas há alguns momentos em que você prefere ficar quieta e calma.
2. Você é uma pessoa muito bondosa e que se importa com os outros ao seu redor, mas quando alguém faz algo que você não gosta você tem coragem de impor sua vontade.
3. Eu posso ver que as vezes você parece estar tímida, mas quando você se encontrar de bom-humor você vira uma pessoa alegre e o centro das atenções.

Rotinas de Leitura Fria

As rotinas de leitura fria são uma tipo de qualificação baseado nas características que as mulheres tem só que você as usará em forma de rotinas.

1. Divertida, preocupa com as amigas.

Você: Sabe minha primeira impressão de você não foi tão boa, mas estou começando a te achar inteligente, se você tivesse que dizer uma coisa que acha legal em você o que seria?

Ela: Eu sou sincera.

Você: Interessante. Sabe o que você parece ser pra mim?

Ela: O quê?

Você: Uma pessoa muito divertida que quando está numa festa gosta de ser o centro das atenções, e quando uma amiga sua está com algum problema ou alguma dificuldade você está sempre disposta a ajudar. Eu realmente gostei de você

2. Gênio da Lâmpada

Você: Se um gênio aparece agora na sua frente e pudesse te transformar em qualquer coisa o que você seria? E não diga rainha.

Ela: Uma mega-empresária.

Você: Interessante você ter falado isso, porque você pra

mim parece ser o tipo de pessoa que sempre vai atrás dos seus sonhos, apesar de muitas vezes você achar que as coisas são difíceis você procura persistir porque você sabe que você é uma pessoa inteligente e que quando sua intuição manda você fazer algo você faz e a maioria das vezes acerta.

O Ego feminino

Para fazer uma mulher se sentir especial você deve validar o ego dela, mas isso deve ser feito da maneira correta, elogios do tipo clichê como: “Eu te achei linda, “Você é uma princesa, “Você é a mulher mais bonita do mundo”, são inúteis porque as mulheres bonitas estão acostumadas a ouvirem esses tipos de elogios incontáveis vezes ao dia. Devido a isso você deve ser original quando chegar o momento de elogiá-la e criar aquela sensação de que você a considera uma pessoa única, é claro que isso deve na maioria das vezes ser feito apenas após ela estar atraída por você.

A maneira mais fácil de você fazer uma pessoa se sentir especial (aqui não me restrinjo apenas a mulheres) é utilizando técnicas de leitura fria, isso se deve ao fato de que essas técnicas geram uma sensação de que você conhece essa pessoa profundamente deixando-a com vontade de criar uma conexão com você. Não é a toa que existem tantos videntes que utilizam-se dessas técnicas para ganhar dinheiro.

Entenda que o ser humano tem uma forte vontade de conhecer melhor a si mesmos, isso é algo que vem em nossa cultura através dos séculos, a vontade de saber quem somos nós. Se uma pessoa é capaz de falar os traços da sua personalidade e fazer com que você se identifique com o que ela fala por consequência você irá ficar intrigado com essa pessoa querendo conhecê-la melhor, é quase como que uma vontade incontrolável de ficar próximo a esse indivíduo para que ele possa guiar suas emoções rumo ao autoconhecimento. Creio que com o que foi falado até aqui você entendeu a importância de qualificar uma mulher, e as técnicas de leitura fria te auxiliarão bastante nisso e no cumprimento dessa atividade.

Proibida a reprodução desse material. Permitida a reprodução apenas para uso pessoal. Acesse também nossos sites: www.seductionlife.com.br e www.mundoh.com.br

Conforto Confiança e Conexão

Amplificando

quantidade de CCC que você precisa para construir depende do resultado que você quer e das necessidades da mulher que você está lidando. Para situações mais rápidas, como na rua ou ponto de ônibus, você só precisa de um pouco de harmonia, às vezes apenas um elogio indireto ou uma leitura fria rápida será suficiente. Para fechar com um beijo, maior intimidade e mais conexão serão necessárias. Para transar, muito CCC geralmente é essencial. Tenha em mente que não existem regras rígidas neste campo e você deve ser capaz de conseguir fazer a calibração correta e avaliar a hora de mudar para a amplificação. Que é nada mais nada menos, que avançar as etapas do método e fechar cada um dos blocos das principais etapas, ATRAÇÃO - CCC – SEDUÇÃO.

Padrões de PNL

Padrões de PNL

Na sedução nós podemos nos utilizar dessa poderosa ferramenta chamada PNL – Programação Neuro-Linguística, a PNL é um conjunto de técnicas que visa tanto o aperfeiçoamento pessoal quanto o uso em terapias. Os fundadores das técnicas de Programação Neuro-Linguística foram Richard Bandler e John Grinder que tiveram em seus estudos uma grande influência do

psicoterapeuta Milton Erickson. A PNL na sedução é usada principalmente no formato de padrões de forma a potencializar a conexão emocional do sedutor para com o alvo, assim como uma ferramenta para mudança de crenças e solidificação do jogo interno.

A Programação Neuro-Linguística se utiliza ainda de ancoras, que funcionam ao você ancorar uma sensação/sentimentos a uma palavra, gesto, toque, estado temporal, etc. Quando você tiver sucesso em criar uma ancora sempre que repetir o que fez no processo de ancoragem seja o gesto, a palavra, o toque, a pessoa irá lembrar da sensação e irá senti-la. Abaixo você pode ver um exemplo de padrão usando o princípio da ancoragem.

Por ser uma ferramenta poderosa é essencial que você a use com responsabilidade e cuidado, os padrões aqui passados deverão ser usados para quando você estiver disposto a desenvolver uma conexão emocional genuína com uma mulher.

Então vamos a um exemplo de padrão.

1. O Segredo da atração

Você: Alguém alguma vez já te falou do segredo da atração?

Ela: Não.

Você: Bom faz assim com suas mãos, agora separe os dedos e deixe um maior que o outro vamos fingir que o maior sou eu e o menor é você , até porque é verdade. E esse meu dedo aqui é a energia do universo que está girando ao nosso redor. (a mão dela deve estar na posição de reza só que com ambos os indicadores esticados e com uma pequena distância entre eles, sendo que um deve estar mais levantado que o outro).

Você: Agora comigo, você começa a se lembrar das boas sensações da sua vida, e enquanto você vê meu dedo girar e tocar de leve os seus essa sensação vai ficando cada vez mais forte e te faz experienciar boas coisas exatamente agora (ancoragem ao toque e sensações). E você pode começar a se recordar de quando você era pequena e do dia em que aprendeu a andar de bicicleta, sem rodinhas é claro, e de como você se sentiu feliz naquele momento. Então você começa a avançar nas suas memórias e se lembra de quando ganhou aquela boneca que você adorou quando viu na TV e de como aquilo te deixou feliz por várias semanas, é como se você ficasse extremamente feliz nesse exato momento (ancoragem de sensações ao presente). E mais uma vez, agora comigo, você começa a se lembrar do seu primeiro beijo e de todas as boas sensações que percorreram seu corpo e de como aquele momento foi especial pra você e você pode sentir todas essas boas emoções agora comigo. (novamente ancoragem ao presente).

Perguntas de qualificação

Obviamente a fase de qualificação já passou, entretanto caso você tenha dúvidas quanto ao seu investimento e ao investimento da garota, talvez seja necessário você fazer um pouquinho mais de qualificação no conforto, entretanto a qualificação para o conforto muda levemente.

As perguntas de qualificação são perguntas que fazem com que o seu interesse romântico invista em você através de contribuir para a conversa contando experiências que ela vivenciou e em troca você conta suas experiências ou a recompensa por compartilhar as dela, isso cria uma sensação de vocês dois estão evoluindo para algo mais profundo.

Veja como isso funciona:

Você: Você é aventureira?

Ela: Sim

Você: Ok! Me conte qual foi a viagem mais incrível que você já fez.

Ela: Uma vez eu fui para Austrália e fiz um safári e vi vários cangurus... (aqui ela está se qualificando para você, entenda investindo).

Você: Muito legal! Deve ter sido incrível, quando a gente viaja parece que tudo é mais divertido e você sente uma energia incrível, eu lembro da vez que... (conte uma história de viagem sua), mas estou em dúvida sobre outra coisa, você é divertida?

Ela: Sim, bastante!

Você: Hum! Me conte uma piada então.

Alvo: Eu não sou muito boa com piadas, mas vou tentar (aqui ela tenta contar uma piada engraçada para te divertir, novamente investimento da parte dela em você).

Perceba como há uma existência de investimento dela em você e como as oportunidades para recompensá-la aparecem, se você fizer isso da maneira correta ela irá ficar cada vez mais disposta a compartilhar as experiências dela com você, afinal é uma oportunidade dela ser recompensada, esse ciclo irá fazer com que ela constantemente te veja como alguém de valor, isso devido ao fato que as pessoas só tentam se provar e falar boas qualidades de si mesmas quando consideram que a contraparte tem alto valor.

Truques de Toque

Se você for para uma balada perceberá que a maioria dos homens estão constantemente tentando tocar as mulheres, e grande parte deles o faz de maneira errônea o que causa

na garota uma sensação de desconforto, e mesmo os que sabem como tocar uma mulher dificilmente conseguirão induzi-las a tocá-los de volta. Seria excelente se além de saber tocar as mulheres você também soubesse como fazer elas te tocarem de volta, não é mesmo?

Pois bem, essa técnica serve justamente para isso, para que você seja capaz de além de tocar da maneira correta obter o toque feminino em contrapartida, porque a grande diferença que isso causará no seu jogo é que ela perceberá que não é apenas você a toca, mas ela te toca de volta fazendo com que ela perceba que tanto você quanto ela querem chegar a um objetivo em comum e isso é dez vezes mais poderoso do que apenas ficar tentando tocá-la. Em outras palavras isso é um princípio de escalção física mútua onde ambos se tocam e procuram chegar a mesma meta.

Entenda agora como fazer isso no exemplo abaixo:

1. Abraço

Você: Faz assim com suas mãos (estique seus braços num ângulo de 90° e mande-a fazer o mesmo).

Ela: Ta.

Você: Ok, agora a gente vai andando assim. (vá andando em direção a ela para que ambos se abracem).

Você: Uou! Agora sim nós estamos bem abraçados.
(você agora estarão abraçados bem colados
provavelmente a região pélvica de ambos se tocando).

Ela: Hahaha! Legal.

Você: Sabe de uma coisa minha fisioterapeuta estava me ensinando uma massagem pra relaxamento, deixe-me ver se eu aprendi bem. (é uma massagem que você faz nos pontos de relaxamento das costas dela).

Você: Deu pra sentir relaxar?

Ela: Bla,bla,bla.

Você: Mas e você sabe fazer massagem? Bom não importa tenta fazer a massagem que eu fiz em você.

Ela: Ok! (te massageando de volta).

Perceba como tanto você quanto ela se tocaram de forma a um recompensar o outro, isso é algo poderoso como já dito por fazer com que ambos queiram chegar ao mesmo objetivo.

Deixe as pessoas confortáveis em sua presença
Nesse dia você irá focar na aplicação das técnicas do CCC, a atração cria aquela fogueira onde a mulher quer te conhecer melhor, entretanto você tem que criar um conforto entre vocês para que isso ocorra. E hoje é o dia

de você trabalhar nisso, em criar essa sensação de conforto mútuo onde a mulher fique calma e tranqüila na sua presença e ainda assim atraída. Em outras palavras, você irá focar em desenvolver aquilo que as mulheres chamam de química. Ao completar essa missão você terá adquirido a habilidade de não apenas atrair as mulheres mas de deixá-las submersas na sua presença, criando assim a poderosa sensação de conforto onde parece que vocês se conhecem a muito mais tempo do que o tempo que passaram juntos.

Conforto. Confiança e Conexão

Conforto, Confiança e Conexão - CCC

Uma das partes mais importantes do jogo da sedução é a fase onde você estabelece o Conforto confiança e Conexão ou CCC, é aqui por onde verdadeiramente você fará a diferença e terá a consistência em resultados, nesse ponto do Jogo você deve deixar sua marca única e criar sensações de grande intimidade e uma ligação única ente vocês dois.

É aqui que ocorre o que chamamos de química e onde se estabelece aquele algo mais entre dois, algumas vezes essa fase do jogo pode ser dispensada (Microcalibração), mas apenas para ter uma “ficada” de uma noite, pois o que dá a estabilidade e faz com que seja algo único está nessa fase do Jogo. Esse ponto do Jogo é uma conversa

onde troca informações e se conhecem de fato, quase todos os dias experimentamos em algum nível esse tipo de situação, com pessoas com as quais convivemos. A atração é um sentimento que vem e vai, uma chama que se acende e apaga, assim é toda emoção, como medo, dor, prazer, elas são disparadas por algum gatilho emocional e depois se vai, mas esse ponto da interação gera um algo mais que fica por muito tempo e não se apagará com facilidade, por isso a importância de fazer o “CCC” pois aqui você mostrará para ela que o que vocês têm é único e especial, e assim ela também se sentirá “Única e especial”. Os resultados para quem domina essa parte do jogo falam por si mesmo, mulheres te telefonam por meses e meses, com “saudades” ou muitas vezes muito tempo após a última vez que se falaram ela te telefona com algum pretexto para pode se verem novamente, pois ela não compreende como ela está tão ligada a você e isso faz ela te buscar muitas e muitas vezes.

Nessa etapa cada um dos “Cs” acontecem simultaneamente, uma breve descrição do que é cada um deles é:

Conforto: estabelecer uma relação de Conforto onde ela se sinta confortável na presença do outro e fique a vontade sobre despir-se de uma personalidade forjada ou máscara social e ser ela mesma.

Confiança: É a confiança mútua de poder dizer qualquer coisa, ficar a sós, sair depois num encontro a dois, poder

contar coisas mais pessoais etc. compartilhando mais e mais informações e cada vez indo mais fundo e para um lado mais íntimo e pessoal estabelecerá uma confiança mútua, pois a cada informação sobre ela que ela te dá é um investimento maior e como se ela fizesse um compromisso emocional com você.

Conexão: É a sensação de química, aquela sensação de uma ligação íntima um laço que une duas pessoas praticamente como almas gêmeas, de unicidade que você foram feitos um para o outro e combinam de uma maneira incrível e que se complementam. Estabelecer uma conexão dessa forma é simples, entretanto deve ter cuidado, pois emoções são uma via de mão dupla e têm também seu lado negativo, por exemplo, alguma mulher te perseguindo e ligando todos os dias de madrugada, indo na sua casa o tempo todo. Outro alerta é que em muitos casos o envolvimento sem que você se dê conta fica mútuo, pois para gerar essa conexão você acaba usando também dois princípios de PNL: “Modelagem” e “vá primeiro”, dessa forma você também pode ser “fisgado” ao colocar-se em estado de conexão e ficar apaixonado por uma mulher e essa “paixonite” pode sabotar a atração que ela tem por você, pois ao estar apaixonado o homem quase sempre passa a agir de forma insegura e às vezes até pegajosos demais, e isso pode matar a atração entre vocês.

Técnicas para estabelecer o CCC

Como os três “Cs” acontecem simultaneamente, para estabelecê-los usa-se um conjunto de técnicas que podem ser misturadas e jogadas ao mesmo tempo.

Nesse momento você não é mais aquele cara animado e cheio de energia, com boas sacadas e tiradas.

Você é muito mais que isso, você é um cara com profundo e com conteúdo, que sabe entender uma mulher, e consegue conectar-se com ela. As técnicas abaixo ajudará você e fará essa parte do Jogo ser muito simples, entretanto é importante que você desenvolva-se como pessoa e equilibre sua vida, para ser um homem que de fato tem esse conteúdo e experiências reais, e uma vida com experiências para compartilhar assim terá mais facilidade para estabelecer os três “Cs” desse ponto do jogo. Lembre-se que nessa etapa um dos principais objetivos é despertar nela o sentimento de que podem conversar sobre qualquer coisa. Vamos ver essas técnicas para o “CCC” e como aplicá-las na prática.

Troca de experiências A troca de experiências é falar de assuntos diversos e descobrirem-se, e falar sobre assuntos diversos e procurar saber mais sobre a pessoa e quem de fato ela é, e saber traços como personalidade, etc. Para isso descubra onde ela gosta de ir, se tem muitos amigos, se costuma viajar, o que gosta de ler, de assistir, vá passo-a-passo construindo a relação.

Lei da Reciprocidade A lei da reciprocidade é a lei universal baseada na PNL que de quando se ganha ou recebe algo estabelece se uma dívida mentalmente subentendida, a maneira mais fácil é usando o Efeito Espelho mencionando anteriormente e contando segredos

Contando Segredos Basta contar algo e mencionar que é algo muito pessoal, e mencionar que é um segredo, isso estabelece um sentimento de confiança, que você está conversando de uma maneira leve e despojada, sendo transparente e confiável, pelo vá primeiro ela terá a tendência natural em fazer o mesmo.

Efeito espelho e perguntas de final aberto

O efeito espelho é baseado em um principio da Programação Neurolingüística (PNL) conhecido como: "Vá Primeiro", isso seria se colocar em algum estado emocional ou falar sobre assuntos que se quer falar. Ao se colocar em algum estado emocional específico, você faz um convite inconsciente para ela te seguir e modelar de alguma forma seus sentimentos, pesquisas comprovaram isso já, até mesmo bebês com poucos meses de vida acabam inconscientemente modelando uns aos outros, essa empatia aos sentimentos que também explicamos aqui na parte sobre Contágio Emocional.

A outra maneira de aplicar o “efeito espelho” e falar de assuntos que quer que ela fale sobre ela, pois ao entrar em assuntos mais pessoais (viagens, seu dia-a-dia, hobbies,

etc.) abre-se um espaço para que seja seguido por ela. Esse vácuo mental faz com que a mulher o siga, e muitas vezes rapidamente entram em assuntos muito pessoais criando uma intimidade quase imediata, a cada informação que ela dê dela é como se ela estivesse investindo a si mesma, isso gera um envolvimento entre vocês de maneira gradativa e eficaz.

Após aplicar esse padrão do “Efeito Espelho”, faça perguntas de final aberto, ou seja, perguntas que irão demandar uma resposta mais elaborada dela a fazê-la investir e dar espaço para isso.

Exemplos de perguntas: Você já viajou para algum lugar romântico? (final fechado, ruim, pois a resposta dela pode ser um simples e direto “Não”) Qual o lugar mais romântico que você já esteve? (final aberto, requer palavras para preencher esse vácuo que sugará as palavras e assim ela investirá mais falando sobre ela mesma e suas experiências, quanto mais detalhes ela der, maior a sensação de intimidade é o investimento dela na relação entre vocês).

O silêncio gerado após ser usado esse padrão de perguntas gera uma tensão pelo silêncio e as mulheres querem preencher esse vazio com palavras para escapar dessa tensão.

CCC Profundo e Ampliado

Esse é um tipo mais avançado de conexão, conforto e confiança, onde a ligação é mais forte e duradoura, é fácil de fazer mais costuma ser mais intenso, se fizer isso com algumas amigas do mesmo círculo social poderá ter fama de manipulador, portanto use somente para desenvolver relacionamentos mais sérios pois essa é uma conexão muito mais profunda. É feito de maneira similar ao que usamos anteriormente entretanto os assuntos são mais profundos e a intimidade mais explorada.

Fazendo uma metáfora, é como se cada um de vocês tirasse uma peça de roupa, isso seria um CCC comum, no CCC profundo é como se estivessem de fato nus de padrões em uma intimidade e sintonia altas.

Feito em duas partes apenas, pois para entrar em CCC profundo já tem de se ter uma intimidade maior já criada pelo CCC.

1. Elicie conteúdo emocional.
2. Dê algo em troca (feedback)
3. Conecte

Sempre com assuntos têm fortes emoções envolvidas:

- Paixões e interesses Aqui você descobre o que vocês têm em comum e se conecta em pontos onde são parecidos, pois ao se parecer com ela nesses sentimentos

e opções você estão começando a compartilhar algo de si mesmos.

- **Memórias** (por exemplo, infância) Falar sobre memórias leva vocês a uma espécie de regressão. Muito parecido com a usada em terapias, dessa forma vocês passam a se conectar de um modo como se estivesse essa familiaridade entre vocês há muito tempo. Não se espante se aqui ela começar a brincar de uma maneira mais infantil e até mudar um pouco a tonalidade vocal para esse mesmo tom.

- **Ambições e sonhos futuros** As ambições e sonhos, ao encontramos alguém que esteja disposto a compartilhar de ideais e estar ao lado buscando os mesmos sonhos e com ambições parecidas, isso dá uma sensação de leveza para um nível mais profundo de CCC, pois aumenta a conexão de ter alguém que compartilhe algo importante, que estará apoiando em momentos mais difíceis, e que tem empatia em entender as motivações e anseios dela.

- **Pessoas próximas** Aqui é falar sobre amigos, parentes, ambiente profissional e seus laços de relacionamento, aqui é estudar um pouco mais sobre ela e se conectar em familiaridades e como se já conhecesse de alguma forma e participasse da rotina dela.

Entender os esforços dela para conquistar algumas coisas, como noites mal dormidas, dedicação a estudos ou trabalho, esforços que ela fez por anos, etc.

Aqui não fique falando sobre si mesmo, ou forçando uma conexão, apenas ouça e compreenda-a, e com o que ela lhe der use para se conectar, aqui são usadas todas as técnicas que vimos antes, mas você sempre vai mais fundo, indo bem além da superfície.

A principal regra do jogo - dar valor

O cara que falha no jogo é o que procura por mulheres pra sentir-se bem consigo mesmo. O cara que tem sucesso no jogo é o que sai e faz as pessoas se sentirem bem consigo mesmas. O primeiro tipo de cara é alguém que ninguém quer perto. Ele é necessitado, inseguro, e a procura de reações. Ele irá sugar sua energia na sua busca por validação e aprovação. O segundo tipo de cara é de fácil convivência. Ele irradia carisma e energia positiva. Mulheres adoram sua companhia, como também seus amigos, e elas querem estar ao seu lado o tempo todo. Elas confiam nele, se sentem confortáveis e terminam em sua casa às 5 horas da manhã querendo saber aonde o "tempo" foi. Ambos os caras fazem e dizem as mesmas coisas, mas eles têm muitas diferentes reações das mulheres exclusivamente das intenções que eles estão comunicando.

diferentes reações das mulheres exclusivamente das intenções que eles estão comunicando. Espere um minuto, você pode estar pensando, e que tal desqualificação? Não parece contradizer a idéia de fazerem as pessoas se sentirem bem consigo mesmas?

Pense novamente. Quando você dá um genérico elogio para uma mulher que com frequência ouvi isso, ela usualmente irá ignorar a observação - ou assumir que o que você está dizendo é porque você quer dormir com ela. Assim ao invés disso você a provoca, mostra pra ela que você não é afetado por sua beleza, e demonstra que você está fora dessa "liga". Quando ela trabalha pra conquistar sua opinião, e você ultimamente a premia com sua aprovação - alguma coisa especial aconteceu e ela está conectada com alguém que aprecia ela por o que ela é. Em breve, uma provocante desqualificação vai lhe comprar a credibilidade que você precisa para sinceramente elogiar ela depois. Assim hoje nós vamos "sair" de sua necessidade por aprovação e vamos fazer as pessoas se sentirem bem. Não vá a bares procurando por grupos aproximáveis ou cafés procurando por mulheres solitárias. Apenas siga sua vida diária. Mas três vezes durante o dia, "saia" do seu jeito e faça alguém se sentir feliz consigo mesma

Atividade

Você aprendeu nos vídeos e textos desse livro as técnicas para criar a sensação de conexão com uma mulher, aquilo que elas chamam de "química". Algo que quando bem construído gera uma sensação de casal entre a mulher e você fazendo com que ela deseje percorrer a próxima fase do jogo, a Sedução, então o CCC obviamente será a base de um relacionamento ou até mesmo do sexo casual. Adquirir habilidade em construir Conforto, Confiança e

Conexão te tornará o objeto de desejo das mulheres, isso claro porque você dominou a atração previamente.

Pois bem a forma básica de fazer uma mulher desejar se conectar com você é fazê-la investir, isso porque ao efetuarmos um investimento sempre esperamos um retorno que nós dê segurança. Veja como as pessoas que aplicam na bolsa de valores ficam tranquilas quando vêem que suas ações estão dando retorno, o mesmo acontece quando uma mulher investe em você. Por isso técnicas como Pergunta de Qualificação geram uma vontade tão poderosa no seu alvo de querer que você inicie o processo de conforto com ela. Se você for esperto irá em seguida procurar tópicos comuns a ela e você de maneira a deixá-la confortável e feliz com sua presença, isso porque você estará gerando uma sensação de conforto entre vocês dois.

Essas duas técnicas mencionadas acima são a maneira mais simples e instintiva de se fazer o processo de CCC com alguém. No entanto se você não estiver nos seus dias mais criativos ou quiser fazê-la sentir sensações de maneira instantânea poderá sempre aplicar um padrão de PNL para que faça com que a garota relacione boas sensações da vida dela a sua pessoa.

Agora que você sabe as 3 principais formas de estabelecer CCC com uma mulher, é chegado o momento de você descobrir qual será a atividade referente a isso.

O objetivo da tarefa será você estabelecer Conforto, Confiança e Conexão com ao menos 3 mulheres distintas. Como você está aprendendo eu sugiro que inicie conversa com pelo menos 12 grupos que contenham mulheres ou 12 mulheres diferentes, porque isso irá aumentar suas chances de cumprir de maneira satisfatória a atividade, assim como melhorar sua capacidade de construir o CCC. Ressalvo ainda que para o CCC ser feito de maneira adequada é crucial que você isole seu alvo do grupo.

O poder da sua realidade

O que é Frame?

A palavra frame vem do inglês e significa “quadro”, entretanto numa tradução mais útil para o estudo da sedução chamaremos frame de “realidade”. A realidade (frame) aqui falada é como uma pessoa ou um determinado número de pessoas te vêem em uma interação social, se elas acham que você é um homem de alto valor o seu frame é forte, por outro lado se elas pensam que seu valor é baixo o seu frame é fraco. É condição essencial no campo das dinâmicas sociais aprender a ter um frame forte e atraente, caso contrário será extremamente difícil conseguir conquistar uma mulher que te agrada.

A boa notícia é que a maioria das técnicas que te ajudam a criar esse frame forte e de liderança já foram passadas no decorrer deste livro.

Entenda o Frame das Pessoas

Sempre que você iniciar uma conversa com outras pessoas você perceberá que cada uma delas tem um status social, esse status como já visto é o frame delas, algumas terão um frame bem alto e serão auto-confiantes, outras serão o oposto disso e alguns poucos um meio-termo. É importante que você saiba identificar isso, porque para

conseguir as mulheres mais bonitas você deve ser aquele que irá aparentar ter o maior status social e domínio das situações e muitas vezes isso significa mostrar que sua realidade é mais forte que a do seu interesse romântico e das demais pessoas encontradas no grupo.

Ter o frame mais forte não deve ser confundido com arrogância ou esnobismo, mas sim em estar confortável na sua própria pele e ter aquela inteligência social de fazer as coisas certas e ser capaz de liderar o grupo. Então as pessoas que você verá que tem boas qualidades e dominam as interações sociais serão extremamente confortáveis e dominarão a dinâmica social que ocorre em seu grupo.

Reatividade e Não Reatividade

Um dos maiores instrutores da arte da sedução uma vez disse: “ Quem reage mais tem menor valor”. Essa a frase em poucas palavras define o conceito de frame forte e frame fraco, essencialmente que reage menos numa interação social terá maior valor, agora quem reage mais terá um baixo valor. Procure observar quando as pessoas interagem entre si, você perceberá que terá uma que quando começa a falar todas as demais prestam total atenção e quando ele cessa a fala as demais começam a trabalhar pela atenção desse indivíduo. Com a imagem dessa situação em mente, quem está reagindo mais a quem?

É claro que são as pessoas que procuram conseguir a atenção do indivíduo que estava falando à poucos minutos atrás, o valor dele é o maior perante o grupo porque ele está reagindo menos as demais pessoas que o compõe. Entretanto reagir menos não significa ficar calado ou parado, mas sim ter a certeza que as demais pessoas do grupo estão reagindo mais a você do que você a elas, um exemplo clássico de reação, são as mulheres te dando vários indicadores de interesse como: sorrir, te tocar, arrumar a roupa, manter o contato visual. Por isso as técnicas referentes a fase de atração do jogo são tão importantes, porque elas farão com que as mulheres reajam a você, ao passo que os homens ficarão um tanto quanto estupefatos por você conseguir dominar tão bem um grupo de pessoas recém conhecidas em tão poucos minutos.

Um último ponto em relação a essa questão de Reatividade x Não Reatividade, é que para aumentar o efeito de ser não reativo é interessante que você adicione pausas quando você estiver falando, isso cria um ar de mistério e poder e faz com que as pessoas entre suas pausas reajam falando coisas como: “o quê?”, “E depois o que aconteceu?”, “Nossa”. Além disso procure se movimentar de forma calma e tranquila isso transparecerá que você é um homem confiante.

Teoria do Laço e Controle de Frame

Teoria do Laço:

Dentro das interações sociais um conceito que aparece constantemente é o de laço, um laço é um pedido que visa diminuir o seu frame ou então criar cumplicidade, cumplicidade por sua vez é o ato de duas pessoas criarem um elo emocional e afetivo entre si, você deve então saber diferenciar o que é um laço que tem por objetivo te prejudicar e o que é um laço que procura aumentar os laços de afeto entre você e a mulher.

Por via de regra durante a atração a maioria dos laços funcionarão como testes de congruência, como “cair em um teste de congruência resulta em diminuição do seu frame não é interessante que você caia nele, por isso é ideal que você saiba sair do laço dela sem ser reativo (perder valor). Agora durante o processo de conforto os laços a maioria das vezes visarão a construção de um elo afetivo entre você e a mulher, afinal você e ela nessa fase provavelmente estarão a sós ou então compartilhando uma ligação emocional, por isso no conforto é interessante que ao receber um laço você avalie se é interessante “cair nele ou não. Entretanto irei focar em explicar mais os laços de atração que visam diminuir seu frame, até porque com a prática você fará muita das atitudes essenciais ao conforto por instinto.

Os laços são algo que muitas vezes virão disfarçados de indicadores de interesse ou então visando te por em uma situação constrangedora, os laços mais comuns são:

Vá até o bar e pegue 3 cervejas para mim e minhas amigas

Quem é você e o que você faz da vida?

Porque você não me compra um drink?

Quanto você ganha?

Qual seu trabalho?

Esses são apenas alguns laços comuns que você irá enfrentar, existem algumas maneiras de se lidar com os laços que além de preservar o seu frame põe a garota em uma situação onde ela vê que você não é um cara bobo de ``cair`` em qualquer laço que ela jogar em você. Então confira agora como lidar com os laços.

Técnicas de Controle de Frame:

As técnicas de controle de frame têm por objetivo te ajudar a ter o frame mais forte em relação a uma mulher ou a um grupo de pessoas, várias delas são orientadas para o auxílio ao lidar com laços. Outras tantas você já conferiu aqui mesmo como usar as técnicas de atração, adicionar pausas durante sua conversa e gesticular de forma calma e tranqüila.

Invertendo o Laço

A melhor forma de agir quando se deparar com um laço é devolvendo-o, isso faz com que a mulher tenha que cair no seu laço o que por consequência faz com que seu frame permaneça forte e o dela continue subjugado ao seu. Veja um exemplo de como fazer isso. Além de garantir que seu frame é o mais forte, caso o laço que ela tenha jogado em você seja algo aceitável após ela cair no seu você pode atender o pedido dela, assim ambos sairão ganhando e isso gerará cumplicidade entre vocês dois.

1. Você: Sabe eu aprendi a ler mãos com uma amiga, é engraçado porque uma mão diz respeito ao passado e outra ao futuro, olha só. (comece a ler a mão dela referente ao passado).

Ela: Lê a outra agora.

Você: Hum! vamos ver, antes que eu faça isso eu quero me certificar de que você é divertida, me conte uma historia engraçada que já aconteceu com você.

Ela: Quando eu era caloura na faculdade ... (ela caindo no laço e investindo em você).

Você: Ok! Me mostre sua mão (leia a outra mão dela, caindo no laço dela apenas agora após ela ter investido em você, isso gera cumplicidade).

1. Ela: Me compra um drink?

Você: Vamos fazer assim, eu te compro a minha bebida favorita e você me compra a sua bebida favorita.

Ela: Ta bom.

Você: E ai que bebida você comprou pra mim?

Ela: Martini com azeitona. E você qual comprou pra mim?

Você: Água gelada, amo essa bebida. (fazendo-o a se sentir boba e desconcertada por ter jogado um laço em você, além claro de mostrar que você é um homem esperto socialmente).

1. Ela: Conta pra minha amiga aquela história que você acabou de me contar.

Você: Hum! Pode ser, mas antes você tem que me dizer o que você queria ser quando era pequena e o porque.

Ela: Quando eu era pequena eu queria ser astronauta porque ... (caindo no seu laço).

Roubando o Frame das mulheres

Uma coisa que você irá notar que as mulheres fazem quando você estiver cometendo erros nas suas interações é que elas farão menção de ir embora, ou chamando as amigas ou então fazendo uma linguagem corporal

desinteressada como quem está prestes a ir embora, algumas vezes ela reprovarão os seus comentários sobre algum assunto fingindo estar com raiva. Ao observar esse comportamento nós percebemos que ele pode ser aplicado contra as próprias mulheres de forma a fazê-las reagir a nós homens.

A maneira de fazer isso é quando ela agir de forma rude ou mal-educada você transparecer desinteresse, isso é feito exatamente como elas fazem, ou seja, você irá agir com desinteresse, as ações que ilustram isso são: fingir perder a atenção no que ela fala , mostrar uma linguagem corporal desinteressada como se estivesse pronto para ir embora a qualquer momento e agir como se ela fosse uma garota socialmente desajustada.

Os testes de congruência

Testes Femininos

Durante suas interações com as mulheres você perceberá que algumas delas irão te testar, a esse tipo de teste nós chamamos de testes de congruência, que é a forma a forma delas inferirem se você é mesmo aquilo tudo que está projetando pra ela através da sua personalidade.

Esses testes podem ser algo bem complicado e um tanto quanto frustrantes se você não souber a forma correta de passar por eles, a boa notícia é que se uma mulher te testar é porque ela está interessada em você e que ver se

you é aquilo tudo que aparente ser. Então para não quebrar as expectativas dela você tem que passar no teste, a partir do momento que passar nos testes dela, ela ficará cada vez mais atraída por você. E isso nos leva a um outro significado para o teste de congruência, de fato, um teste de congruência também é um Indicador de Interesse, afinal as mulheres não testam os homens que elas não tem interesse, então se uma mulher estiver te testando é porque ela está interessada em você e a única coisa que você tem que fazer é passar nos testes delas, mas antes que você aprenda como passar nessas provas de congruência, que tal conhecer os tipos mais comuns de testes que as mulheres aplicam nos homens.

Tipos de Teste

A regra para os testes das mulheres é que elas sempre o testará por congruência, ela irá querer ver se você é congruente com o que está comunicando para ela, então ela irá analisar sua linguagem corporal, tom de voz, histórias, tiques, etc. E fará os testes dela baseado em algo que possa alterar qualquer um dos fatores da sua comunicação se você for emocionalmente afetado por um teste dela, você terá caído no teste e por consequência isso diminuirá a atração.

Algumas frases comuns que as mulheres podem usar para tentar te afetar e saber se você é um homem que não se afeta facilmente emocionalmente são:

1. Você está gordo
2. Você é feio.
3. Ela fica em silêncio
4. Você fala isso para todas as garotas
5. Você está mentindo
6. Isso é uma cantada, não é mesmo?
7. Quantos anos você tem?
8. Você não é meu tipo
9. Essa camisa não fica bem em você
10. Porque você fica mudando de assunto toda hora?

Esses são alguns testes de congruência comuns que você deve encontrar enquanto interage com as mulheres, como já dito é algo normal e ela está testando-o para ver se você será um homem capaz de lidar com ela e com um relacionamento, por isso assim que você souber como passar nesses testes você aprenderá que eles no fundo são algo bom.

Reações Erradas aos testes de congruência

Agir de forma lógica

Muitos homens pensam que para passar nos testes das mulheres eles devem agir de forma lógica, esse é o primeiro pensamento deles e o mais errôneo, a primeira vista pode parecer algo natural pensar assim, isso porque nós homens somos seres lógicos, no entanto as mulheres tendem a avaliar as situações pela emoção e julgam o comportamento das pessoas e suas inseguranças por essa

vertente, e acredite elas são boas em detectar inseguranças, por isso ao agir de forma lógica você se enquadra no comportamento do homem que tenta explicar suas ações e se desculpar pelo que estava fazendo e isso é um comportamento nada atraente. Então você jamais deverá responder um teste de congruência usando a lógica, se o fizer estará caindo no frame (realidade), dela.

Veja então um exemplo de como seria um homem se comportando de forma lógica e caindo no teste da mulher.

Ela: Eu não gostei da sua camisa.

Ele: É mesmo? Você tem razão eu deveria usar outra roupa. Qual camisa você acha que seria melhor pra mim? Será que eu fico melhor vestindo verde?

Perceba a reação do homem nessa situação ele concorda rapidamente com a mulher e tenta se enquadrar no frame dela, e como se não bastasse demonstra uma grande insegurança ao não ter uma opinião própria nem sobre a roupa que está vestindo, como você pode ver nesse exemplo o indivíduo ágil pela “lógica”, e acabou perdendo valor os olhos da mulher. Esse é o erro mais básico dos homens e agora você já sabe qual é e está atento para não cometê-lo, vamos então ao segundo erro mais comum.

Desculpar-se

Esse comportamento é um poderoso destruidor da atração, ele quebra totalmente algo que as mulheres mais dão valor num homem, a liderança. Como é as mulheres te testam por congruência algum desses testes serão armadilhas para te forçar a se desculpar, se você cai nesse tipo de teste perde automaticamente a liderança e parte do seu valor sexual. Confira um exemplo de um homem agindo erroneamente numa situação em que a mulher tenta fazê-lo se desculpar.

Ela: Eu não gostei de você ter olhada para aquela garota.

Ele: Nossa, desculpa, não foi minha intenção, você sabe que eu te amo mais do que tudo eu vou parar de fazer isso.

Ela: Está bem, espero que não se repita.

Aqui o homem se pune por algo bobo, e a mulher aproveita e reforça o frame dela de líder, isso gradativamente faz com que a mulher perca toda a atração e pare de considerar o homem em questão como um ser sexual. Por isso evite a todo custo ficar se explicando e pedindo desculpas a uma mulher, os homens que estão acostumados a ter várias mulheres não tem esse tipo de comportamento que é também uma atitude que traduz que você é uma pessoa necessitada, sendo assim, evite-a a todo custo.

Maneiras corretas de se responder a testes de congruência

Agora que você sabe o que é um teste de congruência e as formas que não deve agir ao se defrontar com um, é chegada a hora de você aprender como passar nesses testes. Como dito anteriormente a lógica é a forma errada de se passara nesses testes, então a forma correta será você agir como senão desse a mínima para o testes que ela te aplicar respondendo de maneira relativamente forma do que seria o ``convencional``. Você perceberá que está passando nos testes quando a mulher permanecer tranqüila na interação ou então der risinhos da sua resposta, ambos são indicadores de interesse por você está atendendo as expectativas dela e passando nos testes, em outras palavras cada teste que você passa te deixa mais próximo da meta.

Existem várias formas de se responder a um teste, umas são mais adequadas para uma situação e outra para outras, só a prática irá te munir com a calibração necessária para saber escolher entre as diversas maneiras de se responder a um teste. As formas de se passar em testes de congruência que serão apresentadas aqui permitirão que você passe na grande maioria dos testes. Conheça agora as maneiras de se passar nos testes de congruência.

Não Reatividade:

A forma mais fácil de você passar em um teste de congruência é ignorando-o, ao ignorar o teste e agir como se nada tivesse acontecido você permanece não afetado e seguro de si enquanto continua falando sobre o que estava falando antes do teste ocorrer ou mudando de assunto naturalmente. Esse tipo de atitude ao se deparar com um teste é especialmente forte em demonstrar que você é um homem que tem um frame (realidade) tão forte que simplesmente os testes da mulher é algo totalmente fora da sua realidade para que sequer mereça uma resposta de sua parte.

Interpretando o teste de uma maneira diferente:

Essa é uma das formas mais eficazes de se passar em um teste de congruência, isso porque também é uma maneira bem-humorada e mostra para mulher o quão pequeno é o comportamento dela. Essa técnica procura que ao receber o comentário negativo da mulher você o interprete de maneira diferente do que ela quis dizer, na maioria das vezes você interpretará como se fosse um elogio.

Veja os exemplos:

1. Ela: Você é gay? Você: E o que tem nos gays que te atrai tanto?
2. Ela: Não gostei desse seu sapato. Você: Ah! Obrigado, eu também adorei esse seu vestido.

Devolvendo o teste:

Essa é a forma como a maioria dos homens que tem sucesso com as mulheres passam nos testes delas, isso porque geralmente esses homens aprenderam a ter boas respostas durante sua vida social ao lidar com várias mulheres e com aqueles amigos que sempre tentam tirá-los do sério. Então ao receber um teste você deverá devolvê-lo de uma forma esperta que irá fazer com que a mulher fique boquiaberta com sua capacidade de resposta. Confira um exemplo de como usar essa técnica:

1. Ela: Você não fala nada de interessante. Você: Você pintou seu cabelo de loiro recentemente não é mesmo?
2. Ela: Você é um idiota. Você: Você não sai muito de casa não é mesmo?

Desqualificando-se:

Um das reações errôneas que a mulher espera que você tenha ao receber o teste dela é que você tente se justificar para ela, muitas vezes ela quer que você se justifique amaciando o ego dela, em outras palavras, declarando interesse na hora errada, ou seja, sem ela ter feito por merecer. Então uma das maneiras de se passar nos testes de congruência é usando um desqualificador falso que irá parecer que você não se importa com o fato de estar seduzindo-a ou não, isso é poderoso porque essa dúvida permite que atração continue viva, além é claro de permitir que você passe no teste.

1. Ela: Esse seu cabelo ficou ridículo. Você: Uhum! Além de ridículo eu sou feio, pobre e meu pinto é pequeno.
2. Ela: Você é gay. Você: Sim eu sou gay, fiquei com seu ex-namorado semana passada.

Tratando-a como se ela fosse uma criança :

Os homens parecem se esquecer que aquela mulher alta, loira, e dos seis fartos, já foi uma criancinha indefesa e chorona, e adivinhe os pais dela a tratavam como tal. As mulheres tem um tipo de insegurança intrínseca devido a elas precisarem da figura masculina para protegê-las e liderá-las, muito disso deve a proteção que elas tinha do pai quando eram mais novas, além claro de toda a carga evolutiva, já que nos tempos remotos o homem era responsável pela segurança da tribo e por consequência das crias e das fêmeas. Então uma forma simples de você passar em um teste é tratá-la como uma criancinha indefesa, isso mostrará a ela que você compreende seu papel de homem e sabe que deve liderar as interações sociais a pondo no sob controle.

Devido a tudo isso é fácil passar em um teste de congruência tratando como se ela fosse uma garota do jardim de infância. Veja um exemplo de como fazer:

1. Ela: Porque você muda de assunto toda hora?
Você: Porque você muda de assunto toda hora (repita o que ela disse, mas com uma voz de

criança como se você estivesse imitando o que ela falou, isso a fará perceber que ela está agindo como se fosse uma criancinha).

2. Ela: Você está na me cantando não é? Você: Não, porque você não tem idade suficiente para isso. E se comporte senão terei que dar palmadas no seu bumbum.

Respondendo com algo sem sentido:

Como você já percebeu uma das maneiras mais eficazes de se responder a um teste de congruência é mostrando que você não pode ser afetado por ele, assim como ignorar o teste e agir como se nada tivesse acontecido é uma forma eficaz, outra forma bastante útil é responder com algo sem sentido para dar a impressão que o teste foi algo tão simplório que você estava pensando em outra coisa qualquer e sem sentido.

Sendo assim sempre que fizer uso dessa técnica responda o teste da mulher com algo literalmente sem sentido e demonstrando calma ao fazê-lo. Confira alguns exemplos de como usar essa técnica.

1. Ela: Não gostei desse seu chapéu.

Você: $2+250 = 1240$.

1. Ela: Você se acha bem inteligente não é?

Você: Ás águas no Japão são rosas.

1. Ela: Você está me cantando não é?

Você: É incrível como o programa da Xuxa é chato.

1. Ela: Você fala isso para todas as garotas.

Você: Você acredita em disco voador?

Porque as mulheres testam

Alguns alunos costumam reclamar: “Droga porque ela testa tanto?. A questão aqui, é que se elas testam isso é feito de maneira inconsciente, justamente porque a mulher tem o papel de seletora da espécie. Logo ela terá que selecionar o “melhor macho, afinal ela não poderá transar com todos. Graças a isso ao evoluir em uma interação social você recebe o que nós chamamos de Testes de Congruência ou Shit Tests.

Perceba que ser testado é algo positivo porque se ela está a te testar isso significa que você já está sendo selecionado como um provável macho para cópula. A sua tarefa será simplesmente conseguir passar nos testes, as maneiras de ser passar nos testes das mulheres você verifica no vídeo Shit Tests desse capítulo.

Pegando números de telefone e outros contatos

Pedir o um número de telefone pode ser um das mais difíceis partes de uma interação com uma mulher que você acabou de conhecer. Se ela se recusa a dar-lhe o seu número, ou pedir para que em lugar disso você tentar construir uma ligação com ela tudo será em vão. Mesmo se ela goste de você, ela pode ainda se recusam a dar-lhe o seu número de telefone da primeira vez que você pedir. Trata-se do chamado de uma resposta automática ou piloto automático. Depois de experimentar repetidas tentativas desajeitadas de pegarem o seu número, muitas mulheres têm linhas que utilizam, quase por instinto, que educadamente recusam pedidos para seu número de telefone. Então, qual a solução? Não peça o número de telefone logo de cara. Hoje e amanhã, você vai aprender as duas chaves para a troca de números de telefone sem perguntas. A primeira chave é iniciativa, uma técnica na qual se menciona um tentador evento, mas não imediatamente convida a mulher a participar.

Por exemplo, mencionar casualmente uma festa que vai acontecer, conversa sobre como é isso vai ser, e passa para outros temas. A seguir, na interação, antes que você estiver prestes a sair, toma a decisão de convidá-la para vir. Em algum ponto, na conversa com uma mulher que eu conheci, posso citar o meu local favorito: Conte uma história ou algo sobre o lugar, seja um restaurante ou uma festa. Depois que contar a história, pode dizer que eu vai lá com os amigos na quinta-feira à noite. O óbvio seria

logo em seguida perguntar a ela se ela quer se juntar a vocês . Isso é tão obvio, não faça isso. Passe para os outros temas e deixe ela concluir por si mesma que a intenção não era de convidá-la. Só no último minuto se volte para ela e diga "Ei, quer saber de uma coisa, você deve ir conosco na quinta-feira." Claro, talvez eu pudesse convidado ela quando mencionou o primeiro tema; talvez ela ia mesmo ter dito "sim". Mas o ponto do jogo é eliminar a palavra talvez, tanto quanto possível, a partir de interações com as mulheres. Fazer assim contribui para aumentar as chances de ela dizer sim, evitando o tipo de pressão que ela pode sentir quando confrontada com um convite súbito de pressão nela que provocaria uma resposta negativa do piloto automático. Mencionando o evento e, em seguida, permitindo-lhe tempo para pensar sobre se ela quer ir antes que você comece a volta convidando ela, dá à ela uma oportunidade para chegar a uma decisão positiva vindo dela mesma. Especialmente se você continuou a apresentar além de uma grande personalidade, maior valor e nenhuma necessidade básica ao longo do caminho.

Além disso, não convidá-la quando você mencionar o evento só irá aumentar o seu desejo de ir. Após ter um pretexto para ficar juntos outra vez e algo para fazer com ela também reduzirá drasticamente as chances dela escapar do seu convite. Mesmo que ela esteja ainda incerta sobre você, é mais provável que ela venha mesmo assim, só pela experiência. Aumente o desejo dizendo coisas, que será um pequeno grupo de pessoas

interessantes para experimentar o melhor sushi no mundo ou verificar o comediante mais engraçado ou ir para o bar mais legal da cidade são muito mais tentadores do que simplesmente "Tomar um café" ou "ficar conversando juntos um dia," que é como muitos caras chamam as mulheres. Falando de uma encontro, na qual ela estará presa durante toda a noite, que um estranho com elevadas expectativas, chamá-la para se divertir é uma opção muito mais atraente. Certifique-se de evitar a eventos que são complexos, muito longos, ou durarão mais do que algumas horas. As pessoas são menos propensas a dizer sim a algo se o custo do compromisso é elevado. Depois de começar a fazer planos em uma conversa, a troca de números de telefone o próximo encontro irá ocorrer facilmente. Especialmente depois que você concluir as missões passadas.

Você já aprendeu como semear um plano em uma conversa. O próximo passo é retornar ao assunto quando você estiver terminando a interação. Por exemplo, quando a conversa estiver no pico mais alto e você estiver pronto para se despedir, solte algo do tipo, quase como um pensamento instantâneo: “E não deixe de experimentar aquela Sushi House Nazi qualquer dia desses...” pausa curta... “Falando nisso, você deveria vir conosco nessa terça-feira, pois eu poderia terminar aquela explicação sobre os tipos de personalidade que estávamos falando.” Note que adicionando um incentivo para ela ir, um pretexto utilizando o “pois”, para fechar aquele assunto em aberto, as chances dela rejeitar ou evitar o convite

diminuem. Depois disso, diga-a “Ok, Vou lhe dar minhas informações”

Mulheres podem possuir um piloto automático quando homens perguntam pelos números de telefone delas, contudo elas dificilmente farão isso quando o contrário ocorrer, ou seja, você passar para ela seu número. Agora, faça isso por seguinte: Puxe sua caneta e seu cartão de negócios (ou um pequeno pedaço de papel) do seu bolso. Parta no meio, escreva seu nome e número em uma das metades. Depois disso, segure o pedaço de papel contendo suas informações e entregue a ela a outra metade em branco junto com a caneta. Ela vai aceitar ambos, pois seria rude se não o fizesse. Quatro vezes de cinco, ela vai escrever o nome e o telefone dela. As poucas vezes que ela não o fizer, provavelmente ela pergunta “O que eu deveria fazer com isso?” Simplesmente mostre-a a sua metade do papel com suas informações nele, e olhe para ela com uma expressão que passe o seguinte: “Der, o que mais você poderia fazer com isso?”.

Agora, você possui sua informação no pedaço de papel e ela possui a informação dela em sua respectiva metade. Então troque os pedaços. Um por um, uma troca justa. Visualize esse movimento e pratique para torná-lo natural e suave. Parece simples e é assim que deve ser. A troca de números não é um truque de mágica. Ela não vai fazer com que alguma pessoa, a qual não esteja atraída por você, lhe dar, sem mais nem menos, sua informação para

contato. É uma ferramenta para lhe ajudar a transitar suavemente nesse, muitas vezes, estranho e desconfortante ritual social. Eu nunca fui rejeitado fazendo isso, e, além disso, nunca recebi informações falsas. A questão não é a técnica em si, mas o timing. A chave para fazer isso dar certo, consiste em realizá-lo após conseguir o ponto de fígada. Assim que você capturar a imaginação dela com suas ótimas conversas, charme e personalidade, ela vai ficar toda desapontada se você partir sem trocarem os números para contato. Então, enquanto você parecer confiável e sociável, mostre-a que você é mais atraente ou interessante que as outras opções dela, e não tente trocar telefones tão cedo, isso deve acontecer suavemente. E se você quiser dar uma de espertalhão, eu recomendo, assim que ela escrever os dados dela, diga-a “Desenhe uma imagem de si mesma caso eu esqueça de como você se parece”. Você vai poder aprender muito sobre ela a partir do desenho, sem falar que é divertido.

Quando você conseguir o número de telefone, não vá embora. Continue conversando com ela por alguns minutos, se você simplesmente sair correndo, ela vai achar que você estava somente interessado no número de telefone dela e ela vai ter o remorso do comprador. Em vez disso, após trocar os números, divida mais alguma anedota ou rotina para ela sentir-se confortável. Se você não sabe o que dizer provoque-a sobre o desenho dela. “Isso deveria se parecer com o que? Um braço? Hmm, ah sim... Eu vejo a semelhança”. Finalmente, lembre-se que

esse número não é um ponto de termino no jogo da atração. É apenas um local de descanso.

Em alguns casos, não será necessário trocar número, pois ela gostará de passar a noite contigo. Em outros casos, você pode até trocar números de telefone nos primeiros quinze minutos de conversa e passar mais outras horas com ela. E a partir de então, você fará um plano definido para encontrar-se com ela após esse dia, não acaba na troca apenas. Embora homens pensem no número de telefone como uma espécie de vitória, ultimamente é apenas uma forma de retomar a interação onde você parou, então continue jogando de onde parou.

Reconstruindo um Frame

Sua primeira missão é reframe (reconstruir) algo negativo para positivo pelo menos uma vez no decorrer do dia. Quando você escutar um amigo, colega ou estranho reclamar ou falar sobre algo negativo sobre sua pessoa, tente reconstruir isso para uma coisa positiva. Por exemplo, se alguém disse que você é incompetente em alguma coisa, diga apenas que você gosta de fazer as coisas de forma perfeita. Se alguém disser, “Minha namorada está me deixando louco”, responda. “Por que você acha que ela reclama? Ela reclama, pois ela se importa. Se ela não ligasse, ela não falaria nada”. Continue reconstruindo o frame até a pessoa aceitar suas conclusões positivas. Se você não escutar nenhuma reclamação durante o dia inteiro, chame um parente ou

amigo e pergunta qual foi a maior frustração da semana e, por conseguinte, transforme isso em algo positivo.

Atividade

Como você pôde verificar nos artigos o seu frame ``cena/realidade`` é um dos aspectos mais importantes do jogo isso senão for o mais importante. Isso se deve ao fato de que se você tiver um frame forte as pessoas o seguirão facilmente e essa habilidade por si só é mais do que suficiente para conquistar a maioria das mulheres. Lembre-se que elas sempre procuram o homem de maior valor e mais apto socialmente, e ter um frame forte significa ser um homem atraente.

No entanto o que fazer quando uma mulher ou um grupo de mulheres relutam em ``cair`` no seu frame?

A resposta é simples você irá utilizar-se de técnicas de reframe, ou seja, irá refazer o subtexto da interação de maneira que este lhe seja favorável.

Entenda que durante suas interações com as pessoas elas tentarão impor o frame delas sobre você para que dessa maneira elas liderem e tomem as atitudes que normalmente deveriam ser tomadas por você, o problema disso é que se uma mulher impor o frame dela sobre você, você será posto automaticamente na categoria de homens não atraentes.

Então vamos entender como fazer reframe em cima do frame de uma mulher. Para que fique mais fácil o entendimento disso tudo, veja alguns exemplos de frases que você poderá ouvir da boca de uma garota que está tentando impor o frame dela sobre você.

Você bem que podia me pagar uma bebida. Você é tão inteligente que tal levar minha amiga até em casa. Ela age de maneira rude com você.

Todas essas frases são tentativas de te por em uma posição submissa, no entanto existem respostas para todas essas frases, que você confere nos vídeos que acompanham o DVD 1 e 2 do curso e nos parágrafos abaixo.

Você bem que podia me pagar uma bebida.

Resposta usando a técnica de inversão de laços: Você: Vamos fazer assim, eu te compro a minha bebida favorita e você me compra a sua bebida favorita. Ela: Ta bom.

Você: E ai que bebida você comprou pra mim?

Ela: Martini com azeitona. E você qual comprou pra mim?

Você: Água gelada, amo essa bebida. (fazendo-o a se sentir boba e desconcertada por ter jogado um laço em

você, além claro de mostrar que você é um homem esperto socialmente).

Você é tão inteligente que tal levar minha amiga até em casa.

Resposta usando a técnica de que você entendeu errado o significado do que ela disse:

Você: Claro que deixo você deixar sua amiga em casa. Na verdade tive até uma idéia eu posso ir com vocês e depois você aproveita e me deixa em casa também. Ela age de maneira rude com você.

Resposta usando a técnica de realização de comportamento infantil para produzir empatia. Esse seu comportamento é totalmente inaceitável. Eu não sei o que pode ter acontecido no seu dia ou que problema você pode ter tido, mas acho que você pode ser melhor do que isso. Na verdade eu deveria ir embora, mas vou continuar conversando com você porque acho que você merece que eu te dê uma chance de me mostrar que é uma pessoa divertida.

Pois bem, agora você conhece várias técnicas que te auxiliarão a fazer reframe nas mulheres. A outra atividade será utilizar sempre técnicas de reframe toda vez que se deparar com uma tentativa da mulher te por em posição inferior, ao conseguir fazer isso com maestria você terá

adquirido a habilidade de dominar praticamente todo grupo de que se aproximar.

Tenha em mente que quem tem o frame mais forte será a pessoa de maior valor em uma interação social e por consequência aquele que irá obter as melhores mulheres.

Atividade 2: Organize uma Festa para seu novo estilo de vida

Sua missão hoje é organizar a sua festa. As mulheres de aproximação e grupos que você usou o material que aprendeu. Mas em vez de chamar alguém para sair, faça sua própria festa. Você pode querer discutir o tema da festa, e mencionar qualquer amigo que compartilha algo em comum com ela. Mas não a convide ainda.

Só quando a conversa estiver terminando, troque números, e a convide.

Um modo para fazer isto é dizer: “Você sabe que estou fazendo uma festa? Você deveria vir à festa. Com certeza, você realmente se divertirá.

A menos que ela seja realmente entusiasmada sobre ir, não fale para ela naquele mesmo momento os detalhes da festa. Isso pode soar como muito ansioso. Espere falar primeiro ao telefone. Deste modo ela terá que trabalhar um pouco mais para ter essa informação, e demonstrará

que você está selecionando que irá até a festa e estará com seus amigos.

Sua missão hoje é pegar números de telefone para mulheres que desejaria convidar para sua festa e pegue esse número em pelo menos cinco aproximações .

Fazendo a festa: Você sabe o que é importante saber sobre fazer uma festa?

É uma desculpa para pegar o número de telefone de quase qualquer pessoa que você encontrar, como também uma desculpa para chamar qualquer pessoa que você não viu por muito tempo para essa festa. Nenhum contato passado é certeza absoluta de ir para essa festa de jantar ocasional. A finalidade aqui, é a dar essa festa. A finalidade dessa missão, é fazer sua festa. Se seis ou mais pessoas que se reúnem em qualquer local público ou privado com a finalidade de diversão, lazer, o qualquer outra experiência juntos.

Intenção:

Se você está organizando uma festa, isso lhe permitirá chamar uma mulher para sair onde ela tem a sensação de diversão e não de um encontro, isso por si só alivia a pressão e faz com que seja simples e corriqueiro para ela aceitar o convite.

Para ela é mais fácil pois esse não é um encontro com intenção romântica e sim um encontro de lazer e diversão.

Cerca de três pessoas reunidas, já são o bastante para manter a Conversa fluindo, construir CCC e você e ela terão um tempo privado sozinhos.

Além disso, fazendo festas regularmente acrescentará a seu círculo de amigos e amigas de potencial. Construirá suas habilidades sociais; fortalecerá suas qualidades de liderança; e lhe ajuda a desenvolver o tipo de estilo de vida que outros querem ter e participar. A maioria dos homens que são desejados pelas mulheres, não são atores, músicos, diretores bilionários, e atletas. Elas adoram donos de boates e promotores de eventos. Isto é porque todo o mundo quer ser aceitado pela multidão. Assim faça todos um favor, criando uma multidão e os aceitando.

Promoção:

Você não precisa criar convites para sua festa. Este é um evento pequeno, exclusivo e com uma lista de convidados escolhidos.

Porém, você precisa de uma razão para fazer uma festa. Não precisa ser qualquer coisa complicada. Considere sua festa como um ritual semanal onde você junta algumas das pessoas mais interessantes para se encontrarem para

uma boa comida, lazer, uma boa conversa e diversão. Ou para uma habilidade, de fato como um ritual semanal ou mensal. Você poderia chamar de “noite de Vinho”. Outra opção é criar uma ocasião para o jantar. Se um amigo seu fez qualquer coisa liberal, um CD independente, publicou um artigo, começou um website, fez aniversário, adotou um filhote de cachorro, comprou uma camisa nova - dê uma festa para honrar ele. Então coloque o CD novo, faça a leitura do artigo, ou orgulhosamente exiba a camisa de nova festa. Outro pretexto é fazer isto num feriado. Todo dia no calendário comemora algo - dia nacional dos legumos, dia de quarteto da barbearia, o nascimento do Pop Rock- assim dê uma festa para celebrar esse dia.

Local:

Sua festa pode acontecer a quaisquer de vários locais. A melhor jurisdição é sua casa ou apartamento, ou a casa ou apartamento, de um amigo. Há só algumas preparações necessárias que você precisa fazer: limpar o espaço, ter algo para comer, selecionar as músicas apropriadas, e verificar se seus convidados são maiores de idade - tenha bastante álcool no fim da festa. Se cozinhar não for seu forte, uma festa de jantar pode ser uma desculpa para você aprender. Se um das mulheres que você se encontrou gostar de cozinhar, convença ajudá-la. Considerando que seus convidados sabem que você está dando a festa para se ensinar a cozinhar, eles vão acreditar em você quando o peru pegar fogo. Contanto que haja álcool para beber. Se você não tiver o tempo ou

incentivo para cozinhar, peça “comida de fora”, remova os recipientes, deixe esquentando no forno até os convidados chegarem para a festa, então sirva em pratos de casa. Se ninguém perguntar, você não precisa lhes falar. Se alguém perguntar ou comentar, diga que a comida é da rua abaixo do restaurante grego. Se o espaço for menos que a quantidade de pessoas, já tenha planejado um espaço para facilitar a reunião das pessoas. Compre cadeiras se for o caso de precisar. Se você é menos experiente sendo anfitrião, comece ou termine a noite com um evento de grupo, como um espetáculo de televisão semanal favorito ou um jogo interativo como adivinhação. Nunca subestime a atração de qualquer coisa que era divertido quando tinha sete anos. O segundo melhor local para fazer uma festa é uma sala de estar ou restaurante que tenha mesas ou sofás grandes o bastante para seu grupo inteiro. Faça uma reserva com antecedência e confirme no dia da festa. É correto combinar com todo o mundo dividir a conta. Na verdade, não é nada diferente de um jantar em casa, sua intenção para comemorar com as pessoas já é o bastante para justificar o evento e dar sua festa. Outros locais pode ser, um parque, um piquenique de noite ou churrasco, um clube, ou até mesmo um jogo de boliche, quarto de hotel, parque de diversão. Seus únicos limites são sua imaginação e a lei.

Adaptação Neil Strauss

Proibida a reprodução desse material. Permitida a reprodução apenas para uso pessoal. Acesse também nossos sites: www.seductionlife.com.br e www.mundoh.com.br

Como falar com uma mulher ao telefone

Phone Game (Jogo de telefone):

Após ter conseguido o número da garota é chegado o momento de ligar, alguns homens dizem para você esperar de 2 a 3 dias antes de ligar para dar uma de difícil, outros alegam que é melhor ligar no dia posterior. Eu digo o seguinte se seu jogo tiver sido bastante sólido não há grandes problemas em ligar no dia seguinte, entretanto se você estiver em dúvida quanto a solidez, vale a pena esperar uns 3 dias porque isso cria uma sensação de que você é um homem ocupado e que tem outras coisas acontecendo em sua vida.

A primeira coisa a se fazer num jogo via telefone é resgatar as emoções que a mulher teve com você quando o conheceu pessoalmente. O que quero dizer com isso é que você deve deixá-la em um estado mental positivo logo nos primeiros minutos da ligação porque dessa maneira você ligará o estado mental atual ao passado e ela irá se conectar mais facilmente com você para poder aceitar um pedido de encontro por exemplo.

A boa notícia em relação ao jogo de telefone é que ele se parece em quase tudo com o jogo "cara-a-cara", com a diferença que ela não poderá ver sua linguagem corporal e não acontecerá o toque físico.

Início

Assim sendo, quando for sua primeira ligação pra ela após ter obtido o número de telefone você deverá iniciar assim:

Você: É a fulana?

Ela: Sim

Você: Aqui é o fulano que conheceu você no lugar X, como que você ta?

Ela: Bem.

Você: Ok! Eu tenho que sair daqui a 5 minutos ..., mas quero ter uma conversa rápida com você antes.

Pico na Temperatura Emocional

Veja que você inicia a conversa de maneira natural e dá uma pista falsa de tempo que é dizer que você só tem 5 minutos, dessa maneira transparece que você é um homem ocupado e que não ficará pendurado no telefone conversando com ela.

Em seguida você terá que trazer boas sensações para o dia dela, isso geralmente é conseguido através de alguma rotina/história que contenha algo de humor, veja um exemplo:

Você: Eu não sei, mas acho que eu e meus amigos estamos atraindo gays. Por exemplo, teve uma vez que um amigo meu foi no banheiro e um cara passou a mão na bunda dele. E ontem eu estava na faculdade e aí chega um cara meio velho e com bolsa de mulher e senta na mesa onde eu estava esperando uma amiga minha. E bom esse cara todo mundo fala que ele é gay. Então ele começa a falar: “Oi tudo bem, que curso você faz?”, “Quantos anos você tem?”, “Você tem namorada?”. E eu respondendo de forma a não parecer muito amigo dele, e nisso ele começa a passar um creme nas mãos e olhar com um olhar sexy pra mim. Me deu vontade de rir, mas eu estava muito desconcertado na hora. Então ele me pergunta: “Você gosta de coroas? Acho que ele queria perguntar se eu gosto de um coroa. Então eu respondo: “Não”, e ele me diz que eu deveria gostar porque gente mais velha é muito rica. Por sorte antes dele acabar de dar em cima de mim, chega uma amiga minha e me abraça, eu acho que ele deve ter pensado que ela era minha namorada e então ele foi embora.

Ela: Bla,bla,bla.

Essa é uma história feita para criar um pico na temperatura emocional (Bt Spike), o efeito disso é que a mulher resgata as boas sensações de quando te conheceu pela primeira vez, facilitando o resto do jogo.

Qualificação:

Após você ter feito a mulher ter uma reação emocional a você, assim como numa interação ao vivo, você deverá qualificá-la e lembrá-la que ela é especial pra você por algum motivo. Ao fazer isso só restará fazer em seguida o conforto. Veja como proceder com a qualificação no telefone:

Eu: Agora que percebi você parece ser alguém bem calma no telefone, talvez você seja alguém intuitiva. As pessoas calmas tendem a ser intuitivas e eu adoro garotas intuitivas.

Conforto:

Em seguida você deverá fazer algum conforto, isso serve para demonstrar que você é uma pessoa confiável, dessa forma criando confiança para ela sair com você. Eis o exemplo:

Você: Sabe de uma coisa não é engraçado como as vezes a cidade parece ficar meio parada. As vezes eu me pergunto, o que é mais divertido festa de amigos ou mega-eventos, pra você qual dos dois é mais legal?

Ela: bla,bla,bla.

Você: Bom, eu acho que depende dos amigos. Nesse sábado depois de uma balada eu fui pra um fim de festa de uns amigos, e eu acabei encontrado um amigo que não via há muito tempo, e sabe quando você encontra uma

grande amiga sua, e você automaticamente sente como se vocês ainda fossem grandes amigas?

É boa essa sensação não é? Então eu senti exatamente isso, só que ele estava bêbado, a propósito o nome dele é Caio. E então eu dei um volta pela festa, mas quando voltei pra falar com ele de novo, ele estava passando muito mal e ninguém queria levar ele no hospital. E assim é importante ajudar sempre os amigos porque é isso que os amigos fazem, se uma amiga sua tiver com problemas eu tenho certeza que você a ajudaria. Então, eu peguei ele pus no meu carro e fui dirigindo até um hospital próximo. Chegando lá ele entrou numa daquelas salinhas da emergência e eu fiquei esperando por uns 10 minutos pra saber o que tinha acontecido. Então depois desse tempo ele volta fazendo aqueles: Hic, hic de bêbado. E dizendo: ``Tô legal cara, semana que vem já posso beber de novo``. Eu ri por ter ficado preocupado com ele, mas ainda bem que ele ficou legal.

Chamando pra sair ou desligando

Por fim você deverá chamar pra sair ou desligar, isso é algo relativo e você deverá procurar sentir se o conforto que fez foi suficiente para ela vir a topa a sair ou não, entretanto mesmo que ela diga que tem algo pra fazer no dia em que a chamou pra sair isso pode vir a ser verdade. E caso a resposta seja negativa, simplesmente desligue dizendo que tem um compromisso e que depois fala com ela.

Entretanto algumas vezes você deverá terminar suas ligações sem chamar para sair, afinal caso ainda não exista conforto o suficiente é isso que irá criar aquela curiosidade nela do porque você não ter chamado pra sair logo de cara como todos os outros homens fazem.

Mas vamos então compreender como você deve encerrar suas ligações, como já disse suas ligações podem acabar com você ou chamando-a para sair ou desligando dizendo que tem algo pra fazer. Em qualquer um dos casos você deverá aumentar novamente a temperatura emocional dela fazendo ter um pico na temperatura (BT Spike), dessa maneira você irá mais facilmente obter uma resposta positiva dela caso a chame pra sair, ou então a terminará a ligação deixando-a com boas sensações em relação a você e se perguntando: “Quando será que ele irá ligar novamente?”. Veja como isso funciona:

Você: Acabei de perceber sua voz é muito sexy, lembra a da minha mãe.

Ela: Hhahahha!

Você: Eu acabei de ter uma idéia.

Ela: Que idéia.

Você: Sábado vai ser o dia mais divertido da sua vida!

Ela: Porque?

Você: Porque você vai sair comigo.

Ela: Aé?

Você: Sim, nós vamos pro lugar X a tal hora.

Ela: Hum... Por mim tudo bem, mas seja pontual em.

Você: Ahahah! Pode deixar.

Ou então caso fosse desligar sem chamar para sair seria assim:

Você: Acabei de perceber sua voz é muito sexy, lembra a da minha mãe.

Ela: Hhahahha!

Você: Bom, eu tenho que desligar que já estou atrasado pra aula. Tchau, Tchau, beijo!

Ela: Tchau, Beijo!

Agora que você conhece a estrutura do jogo de telefone ligue para os números que obteve, mas lembre-se de procurar adicionar coisas suas a estrutura para que o jogo de telefone soe cada vez mais natural.

Mensagem de Texto (SMS)

O jogo de mensagem serve mais como uma espécie de complemento ao jogo falado via telefone, basicamente o objetivo dele é mexer levemente com a temperatura emocional da mulher levando diversão ao dia dela. Por isso o jogo de mensagem é feito através de mensagem curtas, algumas inclusive sem precisar que ela te dê uma resposta.

O objetivo das mensagens é bem claro estimulá-la emocionalmente. Para isso você poderá usar a técnica da Plotline (Dramatização avançada) o que irá criar uma bolha emocional entre você e a garota, fazendo com que ela se divirta ao ler as mensagens.

Veja um exemplo (Jogo de Mensagem de Texto):

Você: Você será minha nova secretária pelos próximos 5 minutos!

Ela responde: Sua secretária?

Você: Sim, mas só se você souber cozinhar, preciso de uma secretária completa.

Ela responde: Hahahah! Só sei cozinhar miojo.

Você: Droga! terei que diminuir seu salário pela metade.

Ela responde : Como assim pela metade?

Você: Você reclama demais das suas condições de trabalho. Está demitida.

Você: Kabam! Plow! Bum!

Ela responde : Que isso?

Você: Está quebrando tudo aqui, eu preciso mesmo de uma secretária, eu não consigo viver sem seus serviços, estou te recontratando.

Ela responde: Agora você que me recontratar é?

Você: Sim, mas pela metade do salário e sem vale-transporte.

Ela responde: Hhahahah!

Você: Vou ter que parar de responder as mensagens agora, surgiu um trabalho, mais tarde você me liga e a gente conversa.

Ela responde: Ok, Até mais tarde. Beijo!

Você pode ainda mandar mensagens mais curtas sem nexo aparente unicamente para levar diversão ao dia dela, veja alguns exemplos:

1. Acabei de ver um peixe dourado que me lembrou totalmente você.
2. 3-0, 4-5, 6-7.
3. Eu gosto de salada.
4. A diversão é agora.

Agora além de saber como trabalhar uma conversa via telefone você também sabe como usar o jogo de mensagem de texto, mas lembre-se que o jogo de mensagem de texto é apenas um suporte ao jogo de telefone.

Interagindo com grupos mistos

Grupos Mistos

Grupos mistos, ou seja, com homens e mulheres. Esse é um cenário que você irá se deparar sempre que sai para praticar as técnicas desse livro, obviamente esse não é o cenário majoritário, mas é um cenário relativamente corriqueiro, por isso é interessante que você crie o conjunto de habilidades necessárias para cativar tanto as mulheres quanto os homens do grupo e quando a situação pedir destruir o valor deles.

Para saber como proceder com os homens do grupo é interessante que, antes, de mais nada você conheça os dois tipos de homens que se encontram nos ambientes sociais, isso te dá uma margem de antes mesmo de iniciar a conversa com o grupo saber quais prováveis medidas você terá que tomar.

Alfa

Como já visto nesse curso, o macho alfa será o macho líder do grupo, aquele que tem um valor social e sexual percebido como agradável pelas demais pessoas do grupo, devido ao líder ser quem escolhe para cópula e também decide aqueles que podem permanecer no grupo ou não, é preciso que você reconheça que essa é uma posição de poder, e como sabemos liderança é algo que nos buscamos ao "abrir" um grupo que tenha mulheres.

Por esse motivo em um grupo que tenha um outro macho líder você deverá conquistar essa posição e se tornar líder no lugar dele.

É claro que você irá se tornar o novo líder do grupo de maneira não agressiva, lembre-se, os temos das cavernas acabaram. Com isso em mente você usará as técnicas que serão passadas nesse capítulo que consistem em: destruir o valor dos outros homens do grupo, ofuscação de valor, criar uma aparente amizade, mas onde você será visto como líder, dominação física, etc.

Todos esses diversos tipos de técnica irão te auxiliar a se tornar o líder de grupos que contenham homens, e muitas vezes sem nem mesmo eles perceberem que o valor deles está sendo subjugado.

Beta

O macho beta é um termo para designar aquele que é o oposto do alfa, ou seja um líder natural e com valor sexual e social para as mulheres, esse é o tipo mais fácil de se lidar, basicamente para ofuscar o pouco valor que ele tem bastará que você aja cordialmente com ele e continue projetando seu valor para o grupo em determinado momento as mulheres reconhecerão que seu valor é maior que o dele e ele será ofuscado, dessa forma a posição de líder do grupo será agora sua. Você pode ainda usar alguma técnica de destruição de valo, mais sobre isso você aprenderá no decorrer dos próximos

capítulos, entretanto você deve fazer isso apenas se a situação exigir que você destrua rapidamente o valor dele.

Técnicas de liderança em grupos mistos

- Comportamentos que aumentam o seu valor
- Não reaja, deixe-o reagir
- Ofuscação de Valor
- Dominância Física
- Frases de Efeito
- Frame de Entretenimento

Comportamentos que aumentam o seu valor

Existem vários comportamentos direcionados a aumentar o seu valor vários deles foram descritos nos dias anteriores a esse, entretanto você aprenderá mais duas maneiras de aumentar seu valor essas que funcionarão de forma especial para grupos mistos.

1. Liderança

Essa é uma característica que você deve procurar ter em toda interação social devido ao fato de que as mulheres preferem os homens que lideram já que isso significa que seu valor de social/sobrevivência é alto e isso as atrai. Então procure se valer de rotinas de DVS, fale com todos do grupo e seja um homem sociável e agradável de se conversar, ao fazer isso você notará também que os demais homens do grupo começarão a aceitar sua

liderança e se por um acaso eles tentarem tirá-la de você as mulheres farão objeções e irão garantir que você permaneça sendo o líder.

1. Habilidade de conversação

Novamente, várias técnicas desse livro foram passadas visando melhorar sua habilidade de manter uma boa conversa, é interessante que você desenvolva a habilidade de manter uma conversa tanto no script (com rotinas), quanto no improviso, se você desenvolver uma grande habilidade de conversação será muito fácil dominar qualquer tipo de grupo e em muitos deles você notará que até os homens ficarão cativados com o vasto domínio que você apresenta sobre variados assuntos, procure estar sempre estar atualizado e conhecendo diversos temas isso irá facilitar com que você seja um bom conversador.

Não reaja, deixe-o reagir

Ao falarmos de frame você entendeu a importância que é ser um cara tranqüilo e que reage menos que as demais pessoas, isso é uma lição de ouro ainda mais quando se diz respeito a grupos que contenham homens. Como em muitos grupos pode acontecer de você e o macho do grupo começaram a disputar pra ver quem tem a liderança do grupo, isso acontece através de piadinhas pra deixar o outro sem graça, linguagem corporal dominante, etc. Então se você vir que o seu "adversário" está constantemente tentando abaixar o seu valor, ao invés de

tentar abaixar o dele de volta você simplesmente deve ignorar e tratá-lo como se ele fosse uma criança tentando se provar pra você, em outras palavras, deixe-o reagir. Ao fazer isso você notará que o valor dele começará a cair perante os olhos das mulheres, afinal, se ele tem alto valor porque reage tanto não é mesmo?

A partir de agora sempre que se encontrar em uma situação de disputa deixe o outro homem reagir e ele perderá valor.

Ofuscação de Valor

Essa é a forma mais simples de se obliterar o valor dos outros homens do grupo, ela consiste em simplesmente ser o cara mais sociável e querido da interação social, para isso basta usar as várias técnicas de atração passadas nesse livro você notará que os demais homens irão pouco a pouco começar a ficar calados até que o valor deles seja totalmente ofuscado pelo seu.

É interessante notar também que quanto mais as mulheres te derem indicadores de interesse mais ofuscado será o valor dos demais homens.

Dominância Física

Procure perceber como nos grupos que tem homem e mulheres sempre tem um que procura falar tocando os demais, principalmente nos ombros ou no peitoral como

se estivesse explicando ou mandando os outros fazerem algo.

O homem que faz esse tipo de toque físico transparece ser o líder do grupo, e isso é importantíssimo para conseguir lidar com grupos mistos, a dominância física deve ser sutil e parecer para os outros que você está sendo um cara sociável e amigável quando na verdade está procurando demonstrar as demais pessoas que você é o líder do grupo e dos homens contidos nele.

Por isso ao falar com outros homens tenha as seguintes atitudes: cumprimente-os uma maneira dominante com a sua mão por cima da deles, ponha a mão no ombro deles quando for falar algo, dê tapinhas nas costas dele fale: “Que massa cara”.

Essas são atitudes que quando feitas da maneira correta te põem num frame de liderança. Essa técnica de dominância física é mais facilmente compreendida em workshops pelo motivo de que você pode ver se instrutor aplicando-a da maneira correta, mas creio que você possa ter tido uma idéia de como fazê-la.

Frases de Efeito

As frases de efeito são frases direcionadas para diminuir de forma bem direta o valor de outros homens, muitas delas são parecidas com aquelas que seu amigo “tira ondada escola ou faculdade usava para sacanear os

colegas de turma. Elas devem ser usadas apenas quando o outro homem do grupo tentar diminuir o seu valor ou então quando for absolutamente necessário destruir o valor dele de maneira mais rápida. Veja então alguns exemplos de frases que visam constranger o seu "adversário".

1. Cara não precisar se esforçar tanto por essas garotas eu tenho certeza que você vai encontrar alguém especial hoje e perder sua virgindade.

2.

Amog: Você é gay?

Você: Sou sim cara, a propósito você está bem bonito hoje.

1. Você: Cara que camisa legal! Minha irmã tem uma igual.

Amog: É eu peguei armário dela.

Você: Hahaha! Eu sei disso ela me contou, mas ela falou também que está faltando o vibrador e pediu pra você devolver.

1. Você: De onde vocês se conhecem.

Amog: Ela é minha namorada.

Você para o alvo: Hahahah! Serio?

Ela: Não, ele está brincando.

Você: Tentando se dar bem em garotão!

1. Amog: Cara você é foda, você é o cara mais divertido que eu conheci aqui hoje (fale isso sendo sarcástico).

6.

Amog: Bem legal essa sua roupa!

Você: Legal cara!

Frame de Entretenimento

O Frame de entretenimento consiste em você por o Amog numa situação onde pareça que ele está te entretendo e tentando a todo custo fazer você se divertir como se ele fosse uma espécie de show grátis. Ao fazer ele se enquadrar nesse comportamento ele automaticamente perderá valor aos olhos das demais pessoas do grupo porque será como se ele estivesse tentando se provar para você, em outras palavras, reagindo.

A forma mais fácil de você fazer isso é agir como se tudo que ele fizesse fosse pra te entreter, isso é facilmente conseguido fazendo-o esperar para falar ou então fazer

um cara de chateado quando ele falar algo. Veja um exemplo.

Amog: Cara presta atenção. Você: Ok pode falar, que dizer espera um pouco (inicie um assunto qualquer com o grupo).

Amog: Ou você está realmente ...

Amog: Ta fala cara, lembrei de uma coisa, espera mais um pouco (inicie outro assunto).

Amog: Você é divertido cara, mas...

Você: Ok, ok, pode falar! Espera só mais um pouquinho (comece outro assunto).

Amog: Agora é serio ...

Você: Ta bom, fala.

Amog: Você se acha o fodão não é mesmo?

Você: Legal! (Fale isso como se o que ele te falou tivesse te deixado com sono e inicie outro assunto).

Essa técnica quando bem aplicada garante que o Amog caia no seu frame e por consequência você fique como líder do grupo.

Seja a festa e seduza

Sendo um vício

As pessoas em geral e principalmente as mulheres irão te avaliar e se querem ou não estar com você e verem você uma segunda vez com base nas EMOÇÕES que você as fizer sentir, as emoções e formara o que eu disse sobre a racionalização atrasada, essas emoções farão as pessoas darem para si mesmas muitos motivos para justificarem te procurar e farão uma ligação mais forte entre vocês.

Essa é chave do JOGO: Fazer as pessoas sentirem se bem, com elas mesmas e com você. Isso é a base de tudo. Por associação as emoções que elas ligaram a você fará você ser presente, ausente ou essencial na vida delas.

A escolha entre ser, presente, ausente essencial é toda sua.

Faça as mulheres terem boas emoções e te procurarem, e adivinhe meu caro: Você será um vício difícil de largar e uma dose diária de você é como uma droga emocional que ela irá procurar diariamente. Seja sim viciante e torne-se uma experiência única na vida de uma mulher.

Assim você terá uma ou se você preferir , terá mais que uma terá quantas mulheres desejar participando da sua vida.

Lançando uma festa

Você não vai lançar um mega evento, a menos que você realmente queira isso. Provavelmente, será uma festa de pequena para um grupo seleto - e isso é o que você irá explicar, para as mulheres que você convidar. O mais seleto e exclusivo que sua festa possa ser.

Convide alguém, cujo “papo” ou comportamento é ligeiramente excêntrico e ultrapassando (mas não desagradável ou extremo). Para aliviar a pressão de você que é o anfitrião, porque os convidados terão outra pessoa para falar aproximadamente e os entreter.

Você também deve convidar um amigo que é um bom conversador, pelo menos um amigo de confiança que não irá dar em cima das mulheres que você convidou. É crucial ter certeza há mais uma mulher presente em sua festa, de forma que a menina que você está interessado, não se sinta incomodada.

Mas mantenha o papel que: Você é uma pessoa social que gosta de sair e conhecer as novas pessoas, discutindo tudo que tem em sua mente com elas, e lhes trazer sempre para sua rede social. Se você viver essa realidade, elas normalmente acabarão competindo para ter sua atenção. Se ela quiser trazer um amigo, não apavore e deixe ela fazer isso. Até mesmo uns amigos concorrentes. Afinal de contas, você convidou outras mulheres, elas podem te ajudar e até mesmo manter esse “convidado extra”

ocupado. Embora você não queira icentivar que ela traga os amigos, se ela fizer, aumentará seu círculo social e ajudará que você faça melhor a próxima festa.

Se você estiver tendo a festa de jantar em uma casa, a o clima pode ficar mei de “sono” depois da comida. Um modo para impedir que isso aconteça é convidar uma segunda rodada de coquetéis. As brincaderira , entusiasmo, e energia darão para a festa uma nova energia. (Tenha cuidado sobre a cronometragem: a maioria dos convidados chega uma meia hora após o início da festa. Você lhes fala quando a festa irá começar). Para cada pessoa convidada, você tem certeza que você tem um modo interessante para o apresentá-la- considere usando o mesmo tipo de declaração de identidade constituído em você. O melhor que você fizer seus amigos parecer, melhor fará você parcer.

Conectando e Seduzindo

Há várias coisas que você pode fazer antes, durante e depois da festa para aumentar a sua conexão com a mulher que você está interessado. Se a festa for em sua casa, fale para ela ficar e lhe ajudar a limpar. Se a festa for em outro lugar, pense em algum lugar para irem após a festa. Às vezes pode ser divertido pedir para ela ajudar com a festa, confiando em seu trabalho,bom gosto e cordialidade.

Chame ela para fazer alguns drinks. O trabalho está claro, envolve álcool, e está perfeito para duas pessoas. Pegue uma algumas receitas, compre os ingredientes e desfrute de fazer os drinks a dois e desgutar com ela com brindes e brincadeiras.

Outras atividades para fazer seria compras de ingredientes (o supermercado pode ser a primeira diversão do dia).

Tenha cuidado para não se esforçar demais para entreter ela. E não ser ciumento se outro homem da festa começar a falar com ela. Como o anfitrião, você é o homem do momento, ninguém é uma ameaça a você. Se você tem um amigo confiável, fale para ele algo sobre como deve te apresentar ou falar de você. A meta da festa é diversão e lazer, além de construir um estilo de vida excitante, e reunir pessoas. Se você puder realizar isto, a atração de várias mulheres por você será partitamente automática.

Adaptação Neil Strauss

Direcionando a conversa para temas sexuais

A forma mais rápida de deixar uma mulher com tesão é fazer com que ela fale sobre sexo. Se você diz a uma mulher “pense em sexo e se excite” provavelmente vai ser ridicularizado ou receber um tapa. Mas no decorrer da conversa você pode transicionar para esses temas. Ela pode até chegar ao ponto em que ela sente que tem que ter sexo. E quem vai fazer isso com ela? Se você estiver

fazendo um bom trabalho atraindo-a com as técnicas apresentadas aqui, vai ser você! Mesmo que ela não tenha relações íntimas com você naquela mesma noite, você mostrou a ela que você é uma pessoa sexual que está confiante sobre o tema.

Ela também vai ligar esses sentimentos de tesão com você, o que será útil para datas posteriores. Em qualquer interação que haverá um bom tempo para transicionar a conversa para o sexo. Muitas vezes a mulher vai deixar uma janela aberta para você comentar sobre algo sexualmente, e pode estar esperando por você para iniciar o assunto. Ao abordar o tema do sexo, entrar gradualmente antes de entrar em material pesado. Aqui estão algumas coisas que você pode começar: 1) Diga a ela sobre como seus colegas de trabalho sempre falam sobre suas vidas sexuais. 2) “Você tem algum amigo louco por sexo?”. Em algum momento depois de sua resposta, perguntar “Você é louca por sexo?” Se ela diz que não, “Nem um pouco?” Se ela precisa de um empurrãozinho para o assunto, diga “Awww você me decepcionou!” Se ela está buscando o sua aprovação, isso poderia atrair-la a começar a falar sobre sexo. 68 69 69 Um exemplo de uma linha para usar em uma conversa. “É preciso soltar e se divertir um pouco.

Quando foi a última vez que teve um orgasmo? Eu realmente acho que você precisa encontrar um cara certo agora ... e deixá-la sobre a pia do banheiro e deixá-la ter o seu caminho com você. “ Procure por insinuações sexuais

em tudo, e use-as para acusá-la de tentar seduzi-lo antes mesmo de conhecê-la. Se ela diz “Bem, eu estou ficando cansada, e eu acho que é hora de dormir”, dizem “Cama? Quer dizer, eu nem sei se você sabe beijar ... e você está me chamando para cama? O que aconteceu aos velhos tempos em que você pode fazer amigos em primeiro lugar?” “Ei, estou formando um clube: - Pessoas que pensam em sexo todos os dias Sexomaníacos Anônimos - Deseja participar? A maioria das reuniões serão grandes orgias, mas vamos tentar manter as coisas sob controle” (se sim): “Bem, a adesão é limitada, você tem que provar que é digna de adesão. Como você está?” (se não): “Bem, é provavelmente melhor se você não se juntar, precisamos de pessoas realmente excitadas no grupo, e eu não acho que você se encaixa” “Eu não sou bom para você. Só posso prometer-lhe horas e horas de prazer. Você precisa de mais do que isso. Você precisa de um cara legal [apontar para random guy] que vai lhe dar flores, jantares, presentes. Vou apenas corrompê-la.”

Projeção de estado sexual

Esta técnica é mais utilizado depois de outras técnicas de atração. Trata-se de adotar um estado sexual, e em seguida, projetá-lo para a mulher. Você precisa de demonstrar sexualidade, e ela aparece na forma de falar, mover e olhar para ela. Você poderia estar falando sobre o tempo, mas os olhos do seu quarto, o tom de voz e linguagem corporal está comunicando que você quer ela, e que você sabe que ela quer você! A razão pela qual isso

funciona é porque os seres humanos tendem a subconscientemente espelhar pessoas que gostam. Se você construir o rapport com ela e ela estiver se divertindo, ela vai começar a partida de seu estado, seja ela qual for. Isto é explicado também na seção sobre Conforto Confiança e Conexão.

Escalação Física

“Kino” é uma termo que nada mais é que toque físico e as sensações do corpo. Kino não-sexual envolve fazer cócegas nela, batendo a mão dela por ser “impertinente”, sacudindo a orelha ou o cabelo dela, apanha-la, atirando-a sobre seu ombro, o que quer. É ser físico em um brincalhão, de forma não sexual. Claro que poderia sempre começar sexual mais tarde (em fase de fechamento), mas por agora você quer que ela associe bons sentimentos com o contato físico com você. Você também pode trazer sensibilidade ao toque para iniciar kino lúdica: (ela blushes em algo) “Você é um blush? Você acha que a sua pele muito sensível ao toque? Como se eu corria minhas unhas pelas costas lenta e suavemente, seria enviar energia elétrica em todo o seu corpo? “Se ela diz que sim, executar suas unhas pelas suas costas e sorrir. Se ela diz que não, dizer “Nós vamos ver” e fazê-lo de qualquer maneira.

Uma vez que você teve uma boa rodada de kino brincalhão com ela, usar essa: “Eu preciso te dizer uma

coisa. Isto é sério. Eu estou grávida. Nosso ato (imprudente) teve conseqüências. Eu espero que você quer ser uma parte da vida do nosso filho novo, mas de qualquer forma eu estou mantendo-o e não há nada que você possa fazer sobre isso. Eu estarei esperando para a verificação de suporte mensal. Você pode começar agora trazendo-me algo para beber. Oh meu Deus, eu senti um chute! Pressa com a bebida. Nosso bebê necessita. “

Chegando aos primeiros beijos

Se você puder ler a linguagem corporal razoavelmente bem, você saberá quando a menina está receptiva ou pronta, ou mesmo à espera de um beijo. Ela vai deixar você tocá-la sem resistência, toca-lhe em troca, molha os lábios ligeiramente e / ou olha para os lábios, especialmente quando você está prestes a deixar o outro. Mas há uma série de situações, onde as coisas não são assim tão claras, você não tem certeza se ela está de bom humor, ou as coisas não têm ido muito bem, etc. Claro, você tem que escolher suas situações, por exemplo, você não pode começar a pedir para beijar na frente dos amigos dela ou dos familiares (ela pode até estar morrendo de vontade de beijá-lo, mas ela simplesmente não pode fazê-lo na frente de outros, por isso é que deve-se isolá-la para um local mais tranquilo).

Pedir para beijar Não use um “Posso te beijar?” - é muito suplicante e a coloca em um pedestal de onde é fácil para ela rejeitá-lo. Em vez disso, faça uma escalação física

progressiva. Se você já estiver abraçando-a, mordendo seu pescoço... partir para o beijo é apenas um passo a mais. Pedir para beijar é quase que pedir para ser rejeitado, ou quebrar o encanto que você levou tanto tempo (e trabalho) para construir. Cócegas Se ela admitiu que ela é sensível, comece a fazer cócegas nela! E logo ela vai estar rindo e dizendo: Pare! Pare! No pico, quando ela está rindo e rindo e toda cheio de boas emoções, coloque sua mão suavemente em seu rosto e um dê um leve toque em seus lábios. Comece a beijá-la, e depois de cerca de 10 segundos afaste-se e diga: “Você ainda quer que eu pare?” Não espere por ela para responder, basta voltar aos lábios e continue. Escola do beijo “Em uma escala de 1 a 10 como como você avaliaria o seu beijo?” Elas costumam dizer dez. Em seguida, beije-a. Porque é que isto funciona? Isso funciona porque você está desafiando o quão bom é o beijo dela. Depois que é feito, por exemplo M&D “Isso foi terrível! Vamos fazê-lo novamente para ver o que você realmente tem!”

Abraço / Beijo Melhor usado no final de um encontro, se você não tiver beijado ainda. “Bem, me dê um abraço, porque é muito cedo para um primeiro beijo.” Abraça-la, em seguida, dizer: “Bem agora que você foi aprovada na fase de apertar, podemos nos beijar.” (Beije-a!) O Beijos e sexo Se uma mulher pede dicas de sexo para você, ou quando o tema sexo surge: “Eu não poderia ter relações sexuais com você desse jeito ... eu não sei mesmo se você é boa ainda!” Então, mova-se para beijá-la. “Eu estou me esforçando muito para não beijá-la agora”. Lidar com a

Resistência ao Beijo A resistência ao beijo poderá ser causada principalmente por: 1. Você parecer inseguro de si mesmo 2. A presença de amigos (lembre-se de isolar!) 3. Atração insuficiente e / ou CCC construído no início do encontro 4. Você se encontra inbeijável (não é o tipo dela, seus lábios estão rachados, você está doente e ela não quer pegá-lo, etc) Obviamente # 4, você realmente não pode fazer nada a respeito, mas para # 1-3, a solução é dar um passo para trás e fazer o que você fazia antes, conserte qualquer um dessas objeções, em seguida, tente beijar novamente. Não mostre raiva ou reatividade se ela por acaso rejeitar um beijo. Sorria e faça humor sobre isso: “Nossa, você com certeza sabe como estragar a brincadeira, não é?”. Ou dizer em um tom sarcástico, “Por que você me provoca se você não quer me beijar? Você é uma menina muito má para tentar jogar comigo. Aposto que você provoca todos os homens que encontra. “Desta forma, você sempre pode tentar novamente mais tarde, ao passo que se você tivesse reagido mal a ela, você provavelmente já teria explodido todas as suas possibilidades para um futuro beijo. 4. Sexo “As mulheres querem transar tanto quanto os homens. Querem apenas que cerca de 15 minutos mais tarde do que nós. Então segure por 20 e ela vai ficar te perseguindo por 5”. , Do filme, The Tao of Steve É importante para qualificar o interesse sexual de uma mulher e de abertura ao sexo, bem como suas condições e linha de tempo para fazê-lo. Quando você sabe onde ela está você pode agir em conformidade e não facada no escuro, pensando que ela precisa mais toque, outro

encontro, ou talvez mais palavras doces sussurradas em seu ouvido. É importante ter uma estrutura forte e conduzi-la a usá-lo. Não pensar muito sobre como fazer um movimento, apenas fazê-lo. Deixe seus instintos assumir. Não olhe para os sinais. Se ela está furando ao redor com você ou beijar você, que é o sinal. Se ela está na cama com você, que é o sinal. Depois de ver os sinais acima, faça o que for preciso para ter sexo com ela. Se ela não vai ter sexo naquela noite, ela vai informá-lo com firmeza. Caso contrário, encerre o encontro. Mas você nunca saberá a menos que você tente. Tente usar antecipação para grande efeito.

Escalação sexual intensa – Sentindo a Receptividade da mulher

Como você tem um escalação sexual super-rápida? O tipo que explode as mentes delas? Com um beijo day-game em 2 minutos, ou na boate após 10 segundos? Como o faça para levar um garota para casa após 5 minutos? A resposta é escalação sexual intensa.

A maioria dos caras vão para o beijo ou o sexo quando é ÓBVIO. Esperam até que esteja claro como o dia. Deixe-me dizer uma menina está pronta para beijar após 3 minutos. Eu beijarei ao final de 3 minutos. Outros caras esperam até que 6, 10, 20 minutos ou nunca beijam-na. Vão até o limite, você aprende exatamente onde ele é. Às vezes você estará muito adiantado, mas essa é a única maneira que você aprende onde a fronteira realmente está

e onde ela realmente é. Todos os caras que jogam pelo ponto seguro as vezes perde o momento em que o interruptor fica ON no cérebro dela. Fica apenas procurando indicações evidentes, ou mesmo pior, estão usando “kino-testes” ou o que quer que o outro besteira para escalar. Para senti-lo, você tem que saber onde essa linha está, o ponto onde está aberta ao estágio seguinte na escalação. Quando você saberá que você pode fazer mais rapidamente. Se não tudo o que pode faer é supor que funcionou ou esperar algo muito evidente. Você poderia ter forçado muitas vezes anteriormente se você soubesse? Fazer às vezes certo, erradamente às vezes?

O lado bom é que você aprenderá mesmo como FORÇAR esse indicador porque você sabe que você fêz no passado para acioná-lo. No fim, tudo fica bem intuitivo e vira uma energia que você projeta.

Picos Sexuais - Sexual Spikes

Frequentemente, você pode apenas fisicamente escalar o kino para te a pronta para o beijo. Mas você pode igualmente usar a escalação verbal para tê-la num modo e trazer alguma tensão sexual. A maioria dos caras não farão nem ao menos farão sutilmente. Estão aqui algumas rotinas e linhas que podem ser usadas:

• “Legal, você é minha nova namorada” • “Você olha para mim como você estivesse imaginando que está me beijando” isto é bom, porque não está perguntando se

quer beijá-lo, mas se ela responder positivamente, estará ON para o beijo. Se não estava imaginando beijando o, após esta. Prestará atenção a seus olhos e em seus lábios! Então você poderia falar, “Ok, agora você está.” • “Deixe-me ver algo (pegue o pulso dela) eu sabia que você estava atraída por mim.” • “Quando você tiver uma conversa, pare, olhe seus seios. Olhe detalhadamente bem evidente. Quando ela falar “o que são você está fazendo?” ou chamar você, faça um sinal com a mão ara ela esperar, e então depois olhe para o rosto dele e diga “Ok(aprovado),continue.” É muito engraçado. • “Qual é sua fruta favorita? (morangos) Uau, nunca comi morangos com uma mulher nua antes!” • “O outro dia, eu ouvi um papo meio maluco numa linha de metrê, um cara disse ao outro “podemos subir e descer juntos toda noite,” agora eu não sei você mas eu quero...(pausa)” • “Quanto você gostaria de me beijar?” • “Em uma escala de 1 a 10, quão poluídos está seu pensamento? ” • “Se você estivesse na escola de beijo, que nota você teria? Vamos descobrir!”

Desafios com Sugestões de PNL

Os desafios com NLP são as declarações que a faz para ela concordar com o comportamento que você quer. Podem incluir linguagem sutil e sugestões que conectam o comportamento a estar com você. Você pode decidir que você quer e fazer seus próprios. Veja a sessão NLP

para mais informação em usar o NLP no processo. São exemplos: • Você é decidida? Você sabe o que você quer quando está na sua frente de você (ligando à você), imagine como seria e fazer oq eu se quer sem hesitação. Ou faz você deixa as oportunidades se afastarem (se incline para trás)?

- Você pode ser ousada e espontânea? Agora, você faria algo que você sabe que seria uma experiência surpreendente que não possa parecer lógico ou o que outros pessoas não aprovariam mas o que seu coração é está dizendo para fazer? Agora, comigo, eu penso aqueles tipos das decisões para ir com (ligando à você) estas experiências tornam se as memórias mais felizes e a trazem todos os tipos de possibilidades. Nós temos que viver mais no momento, seguir nossos sentimentos e apreciar coisas quando as oportunidades aparecerem.

PNL para a sedução Ross Jeffries foi o primeiro a aplicar o NLP à área de sedução. Envolve usar formas da linguagem especiais para gerar a atração, criar uma conexão, e evocar sentimentos na garota e de uni-los a você.

Eliciando emoções A chave a usar a sedução rápida eficazmente está em eliciar emoções da ela. Uma garota que não sinta qualquer coisa com você não será facilmente ganhada. A forma mais rápida de fazer uma garota sentir algo é puxar para fora as memórias passadas que têm as emoções fortes conectadas a elas. Fazer isto é

mais simples do que cria-las a partir do nada. Como você fazer? Faça perguntas como:

Você lembra a última vez onde você esteve apaixonada? Você se sentiu completamente confortável com um homem que você confia?

Consegue imaginar o que seria como ter alguém para te amar completamente e totalmente? Quando foi a última vez você teve sexo realmente surpreendente? Quando foi a última vez onde você sentiu-se excitada?

Ancoragem Ancoragem é o ato de ligar algo, geralmente um toque, a um sentimento particular nela. A teoria é que você pode provocar o sentimento associado/ancorado em uma momento futuro pelo re-ancora. Quando a menina está sentindo o pico da emoção particular, toque nela em um determinado lugar, por exemplo ela cotovelo e lembre isso quando você quiser re-ancorar ela você precisará de toca-la no mesmo lugar com a mesma pressão.

Combinando e Espelhando Quando você está com seus amigos próximos, você faz coisas como o uso as mesmas poses, faz os mesmos gestos e falam em um ritmo similar. Com o passar do tempo com estas pessoas você pega um sintonia com eles. Você foi atraído talvez a eles num primeiro momento por causa das similaridades a você. Você pode criar este artifício com um desconhecido, fazendo lhes sentirem-se mais perto de você e mais confortáveis com você. Para conseguir isto,

combine espelhando: Velocidade da voz - fale na mesma velocidade que eles. Tom da voz - tom da voz combinado. Postura - combine a maneira que se sentam ou se portam. Gestos - emule gestos Palavras comuns - se dizem “fantástico” muito, faça-lhe a parte de seu vocabulário. Combine sua frequência de respiração.

Comandando o passeio Comandar o passeio é a arte de combinar um humor ou um estado e então da conduzir o outro. Se alguém está cansado e você aproxima com alta energia,ela pode ser resistentes. É melhor combinar lentamente seu humor da baixa energia por um tempo, então e suba suavemente seu próprio estado o seguirão. Além das pessoas da baixa energia, comandar o passeio pode ser usado para levar uma menina sutilmente para ficar mais calma ou para relaxar alguém que está estressada. Comandos Embutidos Os comandos embutidos envolvem o uso de sentenças dentro das sentenças que atuam no subconsciente e direciona ela a um objetivo particular. As palavras são enfatizadas com uma mudança sutil na tonalidade de forma que seja percebida somente pela mente subconsciente dela. Um exemplo seria,

Fazer ela se sentir relaxada completamente, agora e então eu encontrei aquele....

Padrões Os testes padrões da sedução são as Scripts de discurso que são projetados a conduzir uma mulher em uma direção particular e combinam geralmente todo os

elementos citados para produzir um efeito poderoso. Um exemplo de um teste padrão seria:

Você já conheceu alguém e quase imediatamente você começa a sentir-se inacreditavelmente confortável como essa pessoa o tempo todo e então como você apenas deixa as barreiras caírem e você deixa ir lá dentro e você começa sentir naturalmente um sentimento de extrema felicidade, como esta pode ser.

Os testes padrões do PNL podem ser usados eficazmente dentro de quase toda a interação mas é mais comum e melhor para ambientes com poucas distrações ou quando você estiver já em uma situação a dois confortável com uma garota.

Chamando para a festa

Você aprendeu como funcionam os preparativos da festa e o que deve fazer para conquistar a mulher/mulheres que estiver interessado. Se você fez com afinco todas as atividades até aqui propostas o seu nível de calibração social deve ter atingido um patamar bastante alto. Por isso é importante que você tenha se certificado de ter feito cada uma das missões observando cada aspecto do seu desenvolvimento e ido para próxima atividade apenas após ter cumprido satisfatoriamente a anterior.

Sabendo que você procurou evoluir em cada uma das atividades anteriores. Vamos a próxima atividade.

Nesse ponto de sua jornada você já deve ter conseguido vários números de telefone e até mesmo beijado algumas mulheres, se tiver realmente se dedicado pode ser que já tenha conseguido alguns encontros ou até mesmo transado com algumas dessas mulheres.

No entanto como você tem que dar uma festa para que você possa experimentar uma situação onde sua habilidade social adquirida durante este curso possa ser 100% aplicada. Vamos as técnicas para que você consiga múltiplos encontros, em outras palavras, que várias mulheres aceitem o convite de comparecer em sua festa.

Você aprendeu previamente que deve escolher um tema para sua festa, um motivo para estar celebrando algo. Se você já deu esse motivo previamente as mulheres que obteve o número de telefone, excelente, isso tornará mais fácil convidá-las.

Mas se não fez isso, não precisa desesperar, não é grande problema fazer uma mulher comparecer a sua festa, para isso basta utilizar as técnicas de jogo de telefone.

Basicamente você irá utilizar a estrutura do jogo de telefone para convidá-la para sua festa. É muito importante que ao ligar para as mulheres você aja de maneira tranquila e desapegada, lembre-se a essa altura você deve ter pelo menos 20 números em sua agenda, logo a probabilidade de ter várias mulheres em sua festa é

alta. Assim sendo não precisa ficar preocupado com uma garota em específico aceitar ou não o seu convite.

Te desejo uma boa sorte nessa missão. Porque está chegando o momento de celebrar o seu novo ``EU``.

Proibida a reprodução desse material. Permitida a reprodução apenas para uso pessoal. Acesse também nossos sites: www.seductionlife.com.br e www.mundoh.com.br

Uma nova perspectiva quem é você. E a celebração do novo "eu "

Identidade

Existe um fator dentro do assunto dinâmicas sociais que é praticamente garantia de você atrair uma mulher com sucesso sem ter que fazer muita coisa, esse fator se chama senso de identidade.

A sua identidade é como você enxerga a si mesmo, é basicamente aquilo que você pensa e o que você faz, assim como seus objetivos de onde você quer chegar na vida para aperfeiçoar ainda mais a sua identidade. Se você é uma pessoa que cultiva bons hábitos é pró-ativo e vai atrás dos seus sonhos isso gera um senso de identidade forte que será percebido não apenas por você, mas também pelas pessoas que o cercam.

Por isso é crucial que você tome as rédeas da sua vida e vá atrás dos seus objetivos, e caso sua identidade atual não seja a identidade que você desejou ter cabe a você mudar essa situação e tomar as atitudes e criar os hábitos para ter uma vida agradável.

Assim que você tiver consciência de quem você é quais são seus objetivos na vida será muito difícil uma mulher te abalar emocionalmente, afinal, ser humano algum poderá te definir em poucos minutos de interação. Ter um

senso de identidade significa saber quem você é e o seu valor.

Saiba quem é você

Tudo começa por saber quem é você atualmente como está sua vida e o que você tem conseguido utilizando seus hábitos atuais. Onde estão seus defeitos e virtudes, quais suas dificuldades. E o mais importante você está satisfeito com quem é você atualmente?

Se sua resposta para última pergunta for não, você deverá trabalhar em sua identidade para deixá-la mais atraente e agradável para você e por consequência será cativante para as demais pessoas.

Meça sua auto-estima e o quanto a opinião dos outros te afeta

Está aí algo importante saber se sua auto-estima é capaz de agüentar críticas e opiniões negativas, normalmente as pessoas com alto senso de valor próprio tender a avaliar as críticas construtivas e a saber lidar com as negativas, isso significa que se você tem uma inteligência emocional bem desenvolvida a probabilidade da sua identidade ser atraente é muito alta. Então é importante que você meça o quanto a opinião alheia lhe afeta e como isso acarreta em danos ou não para sua identidade. Se você é facilmente abalável provavelmente sua identidade precisa de ajustes.

Crie bons hábitos

Boa parte deste curso foi feita de maneira a te ajudar a desenvolver hábitos saudáveis. Como diria ``Nós somos o que repetidamente fazemos``. Então não subestime a sua rotina, ela pode tanto ser benéfica quanto maléfica, procure ter atitudes construtivas e as transforme em hábitos ao passo que procura diminuir os vícios. Isso irá ajudar a melhorar forma como você se enxerga e você dará maior valor a si mesmo.

Tenha objetivos, saiba onde quer chegar.

O mais importante sobre ter uma identidade é que ela não é estática. Veja os exemplos dos grandes homens de sucesso como: Silvio Santos, Ronald Trump, Warren Buffet, Bill Gates, Steve Jobs, etc. Que mesmo após terem atingido um sucesso magnífico eles continuam procurando melhorar e por consequência a aperfeiçoar suas identidades. Isso faz com que eles sempre se mantenham atualizados e aptos ao sucesso. Então trace um pequeno sistema de metas que quer atingir, as divida em curto, médio e longo prazo. Dessa maneira você sempre se mantém atualizado em relação aos seus objetivos e não deixa que você crie o péssimo hábito de se acomodar.

Ao fazer todos os passos aqui descritos as outras pessoas não poderão ditar quem é você ou o que você pode conseguir na vida.

Aceite as coisas como elas são e mude a si mesmo

Algo comum que percebemos em workshops é que muitos dos nossos alunos parecem estar em uma guerra ferrenha com a realidade, é comum vermos pensamentos do tipo: Porque as coisas tem que ser assim?, a minha criação não me ajudou, se as mulheres fossem mais fáceis, se eu fosse mais rico, se a sociedade fosse mais politizada, se as mulheres fossem mais inteligentes, se não existisse essa cultura de axé e funk, etc.

Eu confesso que vários dessas vontades são fáceis de se identificar principalmente com a última, eu particularmente não gosto de funk nem axé, no entanto eu sei me adaptar a esses ambientes para conseguir meus objetivos, no caso se eu estiver em um ambiente desse tipo, só pode ser com o intuito de conseguir mulheres, afinal esse estilo musical pra mim é terrível.

No entanto, alguns homens não aceitam as situações como elas de fato são e ficam desejando que fosse diferente, mas o problema é que desejar e lamentar-se por algo que não irá mudar tão cedo gera uma frustração e uma sensação de impotência diante da situação. Por isso é importante que você aceite as coisas como elas são e em seguida crie as habilidades para trabalhar essa situação ao seu favor, ou seja, mude a si mesmo e poderá mudar a realidade das coisas para seu benefício.

Saiba que o maior motivo de nossa espécie estar no topo da cadeia alimentar é devido a nossa capacidade de adaptação ao meio, então não subestime essa capacidade e a desenvolva o máximo que puder. Ao fazer isso verá que muitas das situações que considera horríveis tem algumas brechas que você pode usar para controlá-las.

Então contanto que aceite a realidade como ela é você terá a capacidade de mudá-la, porque apenas aceitando as coisas como elas acontecem você pode usar a mudança interna que essa atitude te propicia para dominar a situação.

É claro que você pode mudar as pessoas e para onde a sociedade está indo. Mas isso envolve mudança de paradigmas e toda uma questão cultural e as vezes política o que vai além do objetivo desse curso, mas saiba que para mudar algo você tem que primeiro mexer na estrutura do que quer mudar e para isso você precisa aceitar que essa situação existe e que para vencê-la você deve aceitar e mudar suas atitudes.

Carisma e liderança

Carisma e liderança as duas características dos maiores líderes da história humana. Se você tiver essas duas qualidades você poderá ter praticamente qualquer mulher. A primeira qualidade já foi demonstrada ao organizar a festa e reunir as pessoas, só um verdadeiro líder faria tal feito. E isso por consequência significou que você é

alguém carismático, afinal você fez várias abordagens no decorrer das atividades propostas por esse livro, e agora pode cativar diversas pessoas com sua habilidade social, tanto mulheres quanto homens.

Mas o que é o Carisma?

O carisma é a habilidade de cativar a pessoa através da sua personalidade. É fazer com que elas se sintam inspiradas pela sua pessoa, que quando estiverem em sua presença sintam que sua energia e confiança é maior do que a vida, é ver que você é capaz de liderar tanto um grupo grande de amigos quanto deixar uma garota apaixonada.

Mas o carisma não é algo que popularmente as pessoas costumam designar como dom, mas sim o domínio de um processo de comunicação e linguagem específicos, ou seja, você pode se tornar alguém carismático através da técnica. É claro que algumas pessoas têm os traços que as tornam carismáticas de maneira inerente, mas como diz a máxima da programação neuro-linguística: “O que uma pessoa pode fazer outra também pode”.

E saiba que você que praticou com afinco as atividades deste livro, nesse exato momento deve ter vários traços de personalidade de um indivíduo carismático. Provavelmente você pode olhar uma mulher do outro lado da rua e ir até ela e deixá-la atraída pela sua pessoa. Isso é o poder do carisma, como se isso não bastasse, eu

acredito que você agora também seja capaz de fazer um grupo inteiro prestar atenção em você por vários minutos e o mais importante gostar da sua conversa.

É essa habilidade que na verdade é um conjunto de habilidades como: linguagem corporal, técnicas de conversação, técnicas de controle de estado mental, programação neuro-linguística, etc. Que te ajudarão a cativar as pessoas.

E até agora você provavelmente não sabia o verdadeiro significado dessa festa, mas agora eu revelo para você, ela significa ``A CELEBRAÇÃO DO SEU NOVO EU``.

E nela as várias mulheres que você conheceu se farão presentes, assim como os seus amigos e as pessoas que participaram da sua jornada. E a habilidade chamada carisma irá te auxiliar enormemente nessa festa.

Aplicando o Carisma na festa:

Eu não irei detalhar cada uma das habilidades que compreendem o carisma, afinal elas são habilidades que você aprendeu no decorrer do livro e por isso grande parte delas já deverão estar internalizadas em você. Mas ao contrário eu irei explicar de forma simples como você deve fazer para aplicar seu carisma na festa.

Primeiramente saiba que você é o anfitrião logo seu valor social automaticamente será maior do que os dos

convidados você será constantemente abordado por ser o centro da festa. Então haja de maneira tranquila e encare isso como algo normal, procure se acomodar a sua nova realidade agora você é um homem que reúne as pessoas e trás felicidade para vida delas.

Não subestime o poder de uma boa conversa e da validação, o que quero dizer com poder da validação é que nesse contexto de festa as pessoas estarão constantemente procurando sua aprovação dê algum crédito a algumas delas, mas sem parecer puxa-saco, simplesmente elogie características interessantes que elas tenham ou algo legal que tenham feito. Por você está numa posição de alto valor isso as deixará felizes e elas irão falar bem de você.

Fale com todos, mas sempre deixe as mulheres disputar sua atenção, lembre-se pré-seleção e prova social são como o mais delicioso chocolate do mundo para uma mulher. Se ela vê que você é disputado, cada vez mais irá querer você, deixe-as trabalhar um pouco pela sua atenção, mas não exagere.

Assim que achar conveniente distancie-se com a garota que escolher como seu alvo para um local mais reservado da festa e crie uma conexão emocional com ela, tudo que você aprendeu sobre o “CCC”.

Com isso você poderá beijar a garota de seu interesse e se o ambiente permitir e houver clima você pode aplicar as técnicas relativas a sedução.

Agora você tem todas as ferramentas para ter uma boa festa. É hora de celebrar o seu novo ``EU``.

Boa Sorte.

Analise o caminho que percorreu

É comum encontrarmos dificuldades quando estamos aprendendo uma nova tarefa ou habilidade. No entanto como você descobriu durante a leitura deste livro, que as dificuldades que você tinha só começam a extinguir-se após se dar o primeiro passo rumo a maestria da habilidade em questão.

O nível de rapidez com que uma pessoa desenvolve uma competência varia de pessoa para pessoa, ainda mais quando estamos falando de dinâmicas sociais aplicada a sedução. Onde sua calibração prévia, ou seja, antes de começar a praticar de maneira consciente os fundamentos dessa ``ciência`` se encontravam influi diretamente no seu ritmo de aprendizado.

Devido a isso são comuns momentos onde o individuo sofre pontos de retenção. As pessoas ao encontrarem dificuldades agem de duas formas frente ao problema:

1 – Desistem e se dão por satisfeita com a falha ou com o resultado já alcançado.

2 – Persistem até encontrar uma resolução.

Assim sendo, é importante se guiar pela opção número dois, ou seja, persisti e traçar as melhores estratégias para solução do problema. Um exercício que eu faço quando me encontro em uma situação muito difícil e me sinto “sem saída”. Olho para todo processo que me levou até o ponto em que estou agora, e percebo que se eu parar de perseguir meus objetivos posso voltar para o início da jornada, o que com certeza é bem menos agradável do que a dificuldade que estiver vivenciando agora.

Dessa forma eu consigo a motivação necessária para vencer as adversidades. É importante então que no decorrer da prática dos exercícios propostos no DVD 1 e 2 e neste livro você procure fazer uma auto-análise dos pontos onde teve maior dificuldade e procurar saná-los pouco a pouco. E sempre esteja consciente de que a sua habilidade social agora é muito maior do que era no primeiro dia dessa jornada.

Saiba que se escolher persistir e encontrar as soluções pros seus pontos de retenção o caminho do sucesso é uma mera consequência. No entanto se decidir estacionar junto as suas dificuldades, é muito provável que sua habilidade social regreda.

Escolha sempre ser pró-ativo e elucidar soluções. Esse curso tem praticamente todo material de sedução útil para você conseguir chegar até o sexo com uma mulher ou até mesmo criar um relacionamento. Então saiba que muitas das dificuldades que você possa vir a vivenciar estarão solucionados nos vários vídeos, artigos ou áudios aqui encontrados. Faça uso deles para acelerar a sua curva de evolução. Até porque mesmo esse curso tendo sido feito num molde de te dar todas as ferramentas no que diz respeito a conquistar mulheres, ele é muito mais do que isso. É um guia constante para melhorar suas habilidades sociais como um todo e de maneira consistente. Por isso sempre que tivermos novidades, novas técnicas, conceitos, estaremos atualizando este livro.

Celebração da vitória

A última parte deste livro é chamada de celebração da vitória porque é o dia que simboliza todo processo de aprendizado pelo qual você passou. É um dia de felicidade e também de reflexão porque você avalia todo caminho que fez chegar até esse momento.

É também uma celebração do seu novo conjunto de habilidades sociais, e não deixa de ser uma espécie de rito de transição onde você durante esses vinte dias deixou para trás os seus medos de "menino" e desenvolveu a confiança e competência de um homem.

E justamente essa confiança e competência de homem que irão reverberar em outras áreas da sua vida. Esse não é um curso que se restringe unicamente ao campo dos relacionamentos. Saiba que o conhecimento que aprendeu nesse curso com as devidas adaptações pode ser usado para fechar uma venda, numa reunião/coquetel de negócios, para convencer um cliente a comprar a sua idéia, etc.

Isso porque o que você aprendeu com esse livro foram maneiras de aprimorar sua habilidade social. E saiba que essa é uma habilidade que pode ser usada em vários campos da sua vida. E o mais importante é que você a desenvolveu em um ambiente considerado o mais hostil, que é o de conhecer mulheres desconhecidas. Até porque é muito mais fácil convencer os seus colegas de trabalho a adotarem uma nova visão empreendedora do que chegar ao sexo com uma mulher que você acabou de conhecer.

Tenha consciência que sua habilidade para a área relacionamento interpessoal com toda certeza é bem maior do que a média da maioria das pessoas. Então o conhecimento adquirido aqui aliado ao conhecimento específico de sua profissão pode também te ajudar no campo dos negócios. Isso porque as 3 principais áreas da vida de uma pessoa se interligam, essas áreas são: riqueza, saúde e relacionamentos. Se você obtém sucesso em uma você acaba recebendo um feedback positivo para as outras. Então ao ter dominado o campo dos

relacionamentos será mais fácil ter sucesso no campo dos negócios por exemplo.